

16 ноября - Международный день отказа от курения



ГБОУ
«Медицинский колледж № 6»

Сегодня по оценке ВОЗ курит почти 1/3 населения мира, что составляет 1,1 млрд. человек, из которых 200 млн. – женщин.

Статистика ВОЗ очень печальна. Эпидемия табакокурения в XX-м столетии забрала из жизни более 100 миллионов человек. В XXI-м столетии эта цифра может вырасти на порядок. Около 63-х % всех смертей на земле происходит из-за неинфекционных заболеваний. Табакокурение в этой страшной статистике занимает устойчивую лидирующую позицию.

Целью Дня отказа от курения является активные действия по способствованию в снижении распространения вредной табачной зависимости.

Широкое информирование общества о вредном и пагубном воздействии табака на здоровье курильщика и окружающих его людей способно позитивно повлиять на самосознание множества курильщиков.

Курение в любых дозах губит молодость и красоту, разрушает здоровье. Курение убивает не только Вас, но и Ваших близких.



Почему Вы курите?

Табакокурение или просто курение – вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде сигарет, сигар или трубок. Хорошо известно, что курящие находят множество объяснений тому, чтобы оправдать свою привычку, как перед самим собой, так и перед близкими. Поэтому если Вы считаете, что курение помогает Вам «успокоиться», «снять стресс», «расслабиться», «начать трудный разговор» и т.п. то Вы не являетесь исключением. Люди курят из-за сформировавшейся наркотической зависимости для получения удовольствия или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят» и т.д.) В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

К сожалению, это только иллюзия. Привычка курить – это опасный враг, искусно притворяющийся другом и затягивающий в порочный круг. Человек, поверивший такому «другу», расплачивается высокой ценой – здоровьем.

Табачный дым содержит психоактивные вещества – алкалоиды, никотин и гармин, которые в комбинации являются аддиктивным стимулятором центральной нервной системы, а так же вызывают слабую эйфорию. Эффекты воздействия никотина включают временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и улучшения памяти.

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как рак и эмфизема легких, заболеваний сердечно-сосудистой системы, а так же других проблем со здоровьем.

Остановитесь! Убедите себя, что Вы уже решили бросить курить, и не откладывайте этот шаг на завтра (на следующий понедельник).

С чего начать?

Попробуйте разобраться, почему Вы курите, сколько сигарет в день? Выберите день и записывайте каждую выкуренную сигарету. Проанализируйте причину выкуривания каждой сигареты: сколько сигарет Вы выкурили «автоматически», не замечая? Почти все? Большинство? Тогда постарайтесь изменить сложившиеся стереотипы:

- ✓ переложите сигареты на новое место;
- ✓ смените марку сигарет (на менее любимые);
- ✓ не кладите сигареты вместе с зажигалкой или спичками;
- ✓ избегайте ситуаций, когда Вы курите машинально.



Это поможет сделать курение более заметным для вас и даст возможность осознать – а так ли уж эта сигарета Вам необходима?

- ✓ Выберите день, когда Вы полностью бросите курить! Это должен быть день без особых рабочих или домашних перегрузок. Пусть это будет Вашего рождения или день рождения близкого человека - Вам под силу такой подарок;
- ✓ объявите о своем решении своим близким и друзьям;
- ✓ начните подготовку к такому дню. Проанализируйте распорядок дня. Спланируйте свой досуг;
- ✓ избегайте прокуренных помещений и общества курящих;
- ✓ выберите замену курению – прогулки на свежем воздухе, активный досуг. Физкультура;
- ✓ старайтесь выбирать занятия, которые Вам по душе и которыми Вы ранее занимались, но в суете дней забросили.

Вы бросили курить!

Первые несколько дней будут трудными. Надо провести их в заранее спланированном ритме. Заглушить желание курить помогут некоторые советы:

- ✓ в эти дни питайтесь дробно;
- ✓ больше ешьте фруктов и овощей;
- ✓ принимайте витамины и пейте соки;
- ✓ старайтесь больше проводить времени на свежем воздухе.



В первые три дня организм освобождается от никотина и его вредных действий. Может усилиться кашель и ухудшиться общее самочувствие. Это скоро пройдет. Следите за самочувствием и уровнем артериального давления!

При сильной тяге к курению желательно обратиться к врачу. В арсенале врача есть эффективные методы, которые могут помочь отказаться от курения.

Но самый верный помощник в отказе от курения – Вы сами. Если вы приняли твердое решение бросить курить, то это обязательно получится, надо только сконцентрировать на этом свою силу воли.





Будьте
здоровы!!!

