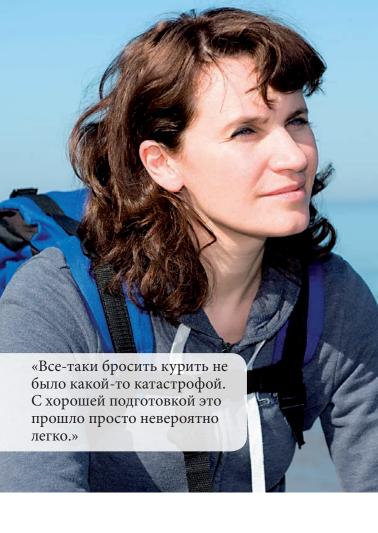
# Сегодня правильный день

Справочник для тех, кто бросает курить





# Содержание:

Избавление от курения всегда на пользу!	3
Подготовьтесь к отказу от курения	4
Вперед маленькими шагами	6
Вот как это делается	6
Подготовьтесь к рискам заранее	9
Что происходит с телом при отказе от курения?	16
Абстиненция это временно	18

# Избавление от курения всегда на пользу!

Избавление от курения возможно, независимо от того, как долго или насколько много вы курите. Отказ от курения — это решение, о котором вам не придется жалеть.

#### Или как вам звучит вот это?

- меньше стресса
- более освежающий ночной сон
- повышенная способность концентрироваться
- более свежее дыхание
- более яркая кожа
- более высокая способность к физическим нагрузкам
- меньше кашля и других инфекций дыхательных путей

Ты тоже можете достичь этих и многих других преимуществ. Данный справочник будет помогать, направлять и вдохновлять вас идти вперед. А вы знаете, что каждый второй из когда-то курящих уже отказался от курения? Верьте в себя, у вас тоже все получится!

Симптомы абстиненции можно
облегчить с помощью лекарств
Не стоит бояться прибавления веса
Курения и другие заболевания
Более здоровые малыши и родители
Прекратите употребление снюса

## Подготовьтесь к отказу от курения

Чем лучше вы подготовитесь к избавлению от курения, тем выше ваши шансы на успех.

#### Подумайте заранее

Задумайтесь, какую пользу или вред приносит вам курение. Будьте честны с собой и вспомните объективно как хорошие, так и плохие стороны. Подумайте также в каких ситуациях и местах вы курите чаще всего. Вы можете определить ситуации риска?

#### Усложните процесс курения

Каждый раз подумайте хорошо перед тем, как закурить. Измените свои привычки, связанные с курением, так как изменения помогают вам разбить рутину, и отказ от курения уже не кажется такой уж большой проблемой.

#### Используйте прошлый опыт

Каждый попытка бросить курить — это опыт, с помощью которого можно узнать о себе что-то новое. Пытались ли вы бросить курить когда-либо раньше? Что случилось, почему попытка не удалась? Подумайте каким образом вы можете использовать предыдущий опыт при подготовке к избавлению от курения. Есть люди, которые могут избавиться от курения раз и навсегда, однако чаще всего окончательному успеху предшествуют несколько неудачных попыток.

«Это правда, что, поскольку сигареты являлись частью многих мест и ситуаций в моей жизни, то теперь мне надо от всего этого отучаться.»



## Вперед маленькими шагами

Наблюдайте за собой: Записывайте время и ситуацию каждый раз, когда вы закурили. Вы получите полезную информацию о своей табачной зависимости и привычках.

Курите меньше каждую отдельную сигарету или ограничивайте общее количество сигарет. Уменьшение количества выкуренных сигарет только на несколько штук может стать уже большим шагом к полному отказу от курения.

Покупайте сигареты маленькими порциями, только по одной пачке.

Ограничьте себе количество мест курения.

Измените привычки, связанные с курением. Меняйте марку сигарет каждый раз, когда покупаете их. Поменяйте привычную позу во время курения, например, встаньте или сядьте, если вы привыкли курить стоя.

Бросьте курить в качестве эксперимента: Попробуйте, как вы будете себя чувствовать, например, один день без сигарет. Это тоже снижает порог для отказа от курения!

### Вот как это делается

Предварительно определите день, когда вы откажитесь от курения. Если вы выберете день отказа заранее, то вам будет труднее отступить от своего решения. Не стоит неделями откладывать решение об отказе от курения, однако вам следует хорошо позаботиться о том, чтобы в день отказа от курения вы испытывали как можно меньше стресса. Таким образом, вы сможете направить все силы на избавление от курения.

**Обратитесь за поддержкой к своим близким.** Окружающие будут лучше понимать и больше вдохновлять вас, если вы расскажете им,

к чему вы приступили и что их поддержка означает для вас.

**Попросите кого-то поддержать вас.** Найдите среди своих близких человека, который будет воодушевлять вас оставаться верным своему решению.

Обсудите вместе те практические вещи, которые могут оказать влияние на процесс отказа от курения: досуг, возможные симптомы абстиненции, а также потребность в диалоге и поддержке. Если кто-либо из членов вашей семье курит, то согласуйте общие правила поведения.

Подготовьтесь к симптомам абстиненции и подумайте как пережить различные ситуации. Вы сможете самостоятельно справиться с синдромами абстиненции или вам нужна никотинзаместительная терапия? При необходимости, запаситесь заранее препаратами и внимательно ознакомьтесь с их инструкциями.

Запаситесь какой-нибудь легкой и свежей едой. Попробуйте нарезанные кусочками корнеплоды или фрукты. Когда вам внезапно захочется покурить, то на начальной стадии они могут помочь вам побороть тягу.

Накануне вечером избавьтесь от всех табачных аксессуаров. Не оставляйте себе ни одной лазейки. (Или хотя бы упакуйте так, чтобы их трудно было достать, и спрячьте.)

Награждайте себя даже за небольшие достижения. Если вы сорвались и закурили, не отчаивайтесь. В такой ситуации следует помнить, что это всего лишь маленький шаг назад, из-за которого не стоит отступаться от своей цели достичь бездымной жизни. Допускать промахи это часть жизни.

«Мысль о неудаче это уже своего рода подготовка к ней. Настройтесь только на удачное завершение, и вас будет ждать успех»



### Подготовьтесь к рискам заранее

У курильщиков есть привычка хвататься за сигарету в определенных ситуациях: после чашки кофе, во время перерыва на работе, в подавленном или раздраженном настроении. Если вы знаете свои ситуации риска, то можете заранее спланировать свои действия в таких ситуациях.

На следующих страницах представлены самые обычные ситуации, подталкивающие к курению. Посмотрите на них и подумайте, насколько сильно они могут подействовать на вас.

Для каждой ситуации продуманы практические советы, которые способны помочь вам. Основное правило – быть в движении и занять свои мысли чем-то другим, кроме табака.

#### Когда возникло желание закурить

Дышите глубоко. Помните, что даже самое сильное желание покурить продлится всего несколько минут. Возьмите жвачку, конфету или перекусите чем-нибудь свежим. Выпейте медленно стакан воды.

«Так приятно читать об успехах других на форуме Stumppi – это вселяет надежду в то, что я тоже смогу достичь своей цели. Никто не мог бы представить меня и сигареты отдельно друг от друга, меньше всего – я сам.»

«Постепенно мне начинает казаться, что невозможные вещи могут стать возможным.»

#### Вам надоело или вы расстроены

Упадок духа – типичное чувство на данном этапе. Напоминайте себе о том, что это пройдет. Не оставайтесь дома, а выберитесь куда-нибудь. Займите себя чем-нибудь, позвоните друзьям, сходите в кино, на концерт или начните заниматься спортом.

Планируйте приятные дела. Подумайте, как можно использовать не потраченные на сигареты деньги. Старайтесь не укорять свою совесть, даже если вы не достигли чего-нибудь необычного. Сейчас самое важное для вас – продолжать жить без сигарет!

#### Вы нервничаете

Подышите глубоко и расслабьтесь. Избегайте кофе и алкоголя. Старайтесь избегать ситуаций и вещей, вызывающих стресс. Не сидите на месте, отправляйтесь на прогулку или пробежку. Умеренная физическая нагрузка поможет вам расслабиться.

#### Вы не можете сконцентрироваться

Объясните себе, что вам трудно концентрироваться, потому что ваш мозг привык к табаку. В других отношениях ваш мозг в полном порядке! Способность концентрироваться возвращается постепенно. Выделите себе чуть больше времени для выполнения важных дел, чем это требовалось раньше. Не работайте, если вы устали.

#### Время тянется медленно

Используйте освободившееся от курения время по-новому. Составьте список дел, которые вы все время откладывали и выполните какоенибудь небольшое задание из своего списка.

«К счастью, моя голова начинает понимать, что не стоит требовать табака, потому что его не дадут.»





#### Вы чувствуете стресс

Планируйте работу так, чтобы вы могли выполнять ее частями и не слишком сильно уставали от нее. В перерывах сходите погуляйте или отдохните, слушая любимую музыку. Подготовьте себе легкую закуску, жвачки и напитки. Не забывайте проводить время на свежем воздухе, кушать и хорошо высыпаться.

#### Когда вы хотите сделать перерыв или расслабиться.

Научитесь новым способам проводить время перерыва: погуляйте на свежем воздухе или сделайте легкий перекус. Выучите какоенибудь подходящее вам упражнение для расслабления, которым вы сможете пользоваться везле.

#### Вы видите, когда другие курят

На начальном этапе избегайте компании курящих и мест, где курят. Если вы видите курящего, напоминайте себе о том, что вы уже бросили курить. Вспомните отрицательное воздействие табака на здоровье и причины, по которым вы приняли решение отказаться от курения.

#### Если кто-нибудь предложит вам сигарету

Если вы знаете, что можете попасть в ситуацию, когда кто-нибудь предложит вам покурить, то потренируйтесь заранее, как вежливо отказаться. Вы также можете заранее придумать причину для отказа от курения. Таким образом, вы сможете быстро и уверенно урегулировать эту ситуацию.

#### Вы попали в ситуацию, когда вам предлагают выпить алкоголь

В первое время избегайте употребления алкоголя в ситуациях, когда вам также предложат покурить. Из-за воздействия алкоголя ваша способность контролировать себя и принимать правильные решения снижается, вы можете сорваться.

#### Кофе или пища могут вызвать желание курить

Вместо кофе пейте чай. Кушайте медленно и с наслаждением. Благодаря отказу от курения, обоняние и вкус улучшаются, что позволяет вам получать от еды больше удовольствия. После еды не задерживайтесь у стола.

#### Вы привыкли курить в машине

Сделайте уборку и проветрите салом автомобиля. Запаситесь жвачкой, леденцами или другой едой. Во время вождения слушайте любимую музыку. Делайте паузы.

#### Вы страдаете от бессонницы

Встаньте с кровати, не стоит там валяться. Почитайте что-нибудь, послушайте музыку или, например, подпишите открытки для следующего нового года. После отказа от курения организм выздоравливает и качество сна улучшается.

#### У вас болит голова

Выйдите на свежий воздух и отдохните. Сократите потребление газированных и содержащих кофеин напитков. Постарайтесь расслабиться. Если эти советы не помогут, то примите обезболивающее.

#### Желудок не работает

Пейте достаточно воды. Употребляйте больше овощей и цельнозерновых продуктов. Больше занимайтесь спортом.

#### Ищите поддержку для отказа от курения

Вы можете обратиться за поддержкой в местную поликлинику или организацию по охране здоровья трудящихся. Попросите предоставить информацию о курсах отучения от курения или побеседуйте с медсестрой. Интернет также предлагает информацию и поддержку при отказе от курения. Поддержку тем, кто бросает курить также как вы, предлагают форумы, например, на сайте www.stumppi.fi. Бесплатная справочная служба Stumppi оказывает помощь и поддержку по телефону 0800 148484. В службе работают профессионалы в области здравоохранения.

«Я испытывал приятные ощущения, когда угарные газы исчезли из организма. Дышится легче! Я чувствовал, что здоровье улучшается. И ходить стало легко.»



# Что происходит с телом при отказе от курения?

Сразу после отказа от курения ваше тело начинает восстанавливаться от вредного воздействия табака.

#### Через 20 минут

- артериальное давление снижается
- пульс нормализуется

#### Через 8 часов

- уровень кислорода в крови возвращается к норме и ваш организм может эффективно его использовать
- уровень никотина и угарного газа в крови сокращается вдвое

#### Через 24 часа

- угарный газ выходит из организма
- легкие начинают очищаться от смол и других продуктов горения

#### Через 48 часов

- никотин вышел из организма
- обоняние и вкус значительно улучшились

#### Через 72 часа

- дышать стало легче, так как табачный дым больше не сужает бронхи

#### Через 2-12 недель

- кровообращение улучшается
- повышается энергичность
- кашель и выделение мокроты уменьшаются
- функционирование легких значительно улучшается

#### Через 1 год

- риск коронарной недостаточности, инфаркта миокарда и смерти, вызванной ими, сокращается вдвое

#### Через 10 лет

- риск рака легких снижается вдвое

#### Помимо этого, отказ от курения

- быстро повышает уровень «хорошего холестерина» ЛВП
- уменьшает стресс
- повышает качество сна и его продолжительность, и может также уменьшить храп
- отказ от курения в возрасте 50 лет вдвое сокращает риск преждевременной смерти, вызванной курением, а в возрасте 30 лет - он может полностью исчезнуть
- сокращается риск развития осложнений (например, абсцессы, воспаление легких) после хирургических операций
- эректильная дисфункция уменьшается у каждого



## Абстиненция пройдет

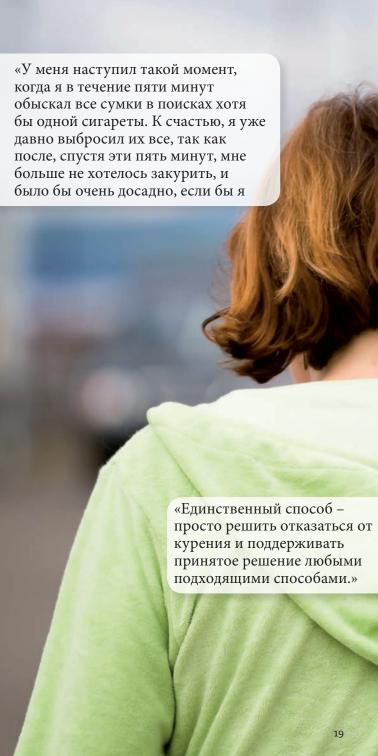
Отказ от курения может повлечь за собой симптомы абстиненции Не волнуйтесь – пройдет время, и симптомы исчезнут. Зато преимущества отказа от курения сохранятся на всю жизнь. Постарайтесь относиться к симптомам абстиненции положительно, потому что это признак очищения организма.

Никотиновая зависимость означает, что для нормального функционирования организма курящего человека требуется регулярная доза никотина. Когда никотин исчезает из организма, то сначала это может повлечь различные симптомы абстиненции. Продолжительность и количество таких симптомов могут варьироваться. В среднем они длятся 3–4 недели. Обычно симптомы абстиненции обостряются в течение первой недели, а затем постепенно исчезают. Приблизительно трое из четырех отказавшихся от курения испытывают абстиненцию. Однако возможно также обойтись без значительных симптомов после отказа от курения.

#### Основные признаки абстинентного синдрома:

- раздражительность
- нетерпение
- желание закурить
- беспокойство
- трудности с концентрацией внимания
- проблемы со сном
- головная боль
- тяга к сладкому и повышенный аппетит

Употребление кофе может усугубить симптомы абстиненции, так как кофеин выводится из организма медленнее после того, как вы бросили курить.



# Симптомы абстиненции можно облегчить с помощью препаратов

Для облегчения симптомов абстиненции используются никотинозамещающие препараты или лекарства, приобретаемые по рецепту. Препарат и его дозировка назначаются в соответствии со степенью зависимости.

При никотинзамещающей терапии уровень никотина в крови будет ниже, чем при курении. Цель лечения никотиновыми заменителями – постепенное снижение уровня никотина в организме таким образом, чтобы контролировать симптомы абстиненции при уменьшении степени зависимости. Никотинзаместительная терапия подходит также для тех, кто хочет избавиться от употребления снюса. Дозировка подбирается в соответствии с уровнем никотиновой зависимости. Никотиновые заменители предполагают прием достаточно больших дозировок довольно продолжительное время (3-6 месяцев).

Никотинзамещающие препараты можно покупать без рецепта в аптеках, магазинах, киосках и на заправочных станциях. Ассортимент продукции разнообразен: жвачки, таблетки, пластыри и ингаляторы. Никотиновый пластырь действует медленно, но долго. Пластырь следует менять каждый день. Жвачки, таблетки и ингаляторы действуют быстрее, но более короткое время. Ими можно пользоваться при необходимости, при появлении симптомов абстиненции. Жвачки и таблетки имеют разную силу воздействия и различные вкусы. Через ингалятор воздух с низкой концентрацией никотина вдыхается через рот. Никотин попадает в кровь, всасываясь в слизистую оболочку ротовой полости.

Существуют также лекарственные препараты, способствующие избавлению от курения, которые отпускаются по рецепту. В Финляндии такими препаратами являются: варениклин, бупропион, нортриптилин. Проконсультируйтесь с врачом о целесообразности применения таких лекарственных препаратов.



### Тест Фагерстрема на определение никотиновой зависимости

Вопрос	Количеств	во Баллы
Как скоро (минуты), после того как вы проснулись, вы выкуриваете первую сигарету?	менее 6 6-30 31-60 более 60	3 2 1 0
Сколько сигарет вы выкуриваете ежедневно?	менее 10 11-20 21-30 более 30	0 1 2 3

#### Анализ результатов:

низкая никотиновая зависимость = общее количество баллов 0–1, умеренная = 2, высокая = 3, очень высокая = 4–6

## Не стоит бояться прибавления веса

Многие курильщики волнуются из-за возможного набора веса после отказа от курения. Это может даже являться причиной того, что они продолжают курить. Однако не обязательно, что ваш вес будет повышаться после отказа от курения. Вы можете сами повлиять на это. Многие вообще не набирают вес, у большинства набор веса умеренный, в рамках нескольких килограммов.

Возможный набор веса в связи с отказом от курения может быть обусловлен как замедлением обмена веществ, так и повышенным аппетитом. Однако замедление обмена веществ – временное явление, которое стабилизируется само собой. Организм также может набирать жидкость, которая со временем выходит. Более тщательный контроль диеты и разумный выбор продуктов питания помогут вам отказаться от курения без прибавления веса.

Повышение аппетита после отказа от курения – типичный феномен. Еда становится вкуснее, когда возвращаются обоняние и чувство вкуса. Чувство голода и повышенный аппетит – обычные симптомы абстиненции, и они продолжаются дольше других симптомов.

# Вы можете предотвратить набор веса с п омощью небольших изменений

Важно, чтобы вы регулярно употребляли пищу растительного происхождения. В течение дня ешьте часто, небольшими порциями. Таким образом, вы не успеете проголодаться, что поможет избежать переедания. Убедитесь в том, что в ваш рацион входят продукты, содержащие пищевые волокна, и вода в достаточном количестве. Отдайте предпочтение цельнозерновым продуктам.



Уменьшение количества сахара поможет контролировать вес, и это вообще всегда рекомендуется. Протеин повышает чувство насыщения и облегчает контроль над весом. Теперь, когда ваши легкие стали работать лучше, у вас есть возможность больше заниматься спортом. Занятия физкультурой приносят больше удовольствия, когда организм работает более эффективно, что способствует и дальнейшему повышению физической подготовки. Почему бы не попробовать какой-нибудь новый вид спорта? Занятие спортом также облегчает симптомы абстиненции.

# Курения и другие заболевания

При лечении легочных заболеваний отказ от курения особенно важен. В частности, симптомы и осложнения астмы уменьшаются, работа легких улучшается и эффективность медикаментозного лечения повышается. В случае хронической обструктивной болезни легких, отказ от курения – основной метод лечения. Развитие болезни значительно замедляется, ее симптомы уменьшаются, также как и необходимость стационарного лечения. Повышенный иммунитет предотвращает появление различных инфекций.

Сердце скажет вам «спасибо» за отказ от курения. Через год после отказа от курения риск инфаркта снижается до уровня риска некурящих.

При диабете отказ от курения – краеугольный камень лечения. Таким образом, риск побочных заболеваний, таких как заболевания сердечно-сосудистой системы, уменьшается. После отказа от курения эффективность применения инсулина повышается.

В долгосрочной перспективе курение повышает риск появления депрессии, а также предрасположенность к другим психическим расстройствам, в частности шизофрении. Курение является





одним из основных препятствий для повышения благополучия лиц, страдающих психическими заболеваниями. Тем не менее, избавление от курения возможно также и для них. С помощью активной поддержки многим из них удается бросить курить.

Курение оказывает отрицательное влияние на эффективность многих лекарственных препаратов. Такими препаратами являются, например, инсулин и варфарин, а также определенные психотропные препараты. Поэтому после отказа от курения необходимо скорректировать дозировку этих препаратов.

#### Помимо этого, отказ от курения

- значительно снижает риск онкологических заболеваний
- улучшает здоровье полости рта
- уменьшает риск патологий, связанных с расстройством щитовидной железы
- способствует успешному проведению операции и заживлению раны, а также снижает риск осложнений после хирургического вмешательства.
- уменьшает риск язвы желудка
- улучшает состояние кожи и замедляет появление морщин
- уменьшает мужские проблемы с эрекцией

# Электронные сигареты

Использование электронных сигарет также не рекомендуется. Используемая для них жидкость и образующийся от курения пар содержат вредные для здоровья вещества. Эффект от использования электронных сигарет вместо курения еще недостаточно хорошо изучен с научной точки зрения.

«Дети радуются, что от бабушки теперь нет резкого запаха табака.»

## Более здоровые малыши и родители

Все родители хотят предоставить своим детям лучшие возможности для жизни. Отказ от курения – превосходное решение, которое окажет благоприятное влияние как на вас, так и на вашего малыша. Развивающийся в матке ребенок не защищен от табачного дыма, так как плацента не фильтрует вредные вещества табачного дыма. Отказ от курения окружающих и родителей – очень важный шаг. Лучше всего это сделать еще на стадии планирования беременности.

#### Почему бросить курить?

- повышаются шансы забеременеть
- снижаются риски во время беременности
- риск выкидыша снижается вдвое
- больше энергии, дышится легче
- ребенок обеспечен кислородом и возможностью достичь нормального веса
- более спокойный новорожденный малыш
- вырабатывается больше грудного молока, и оно не имеет табачного привкуса
- снижение риска внезапной смерти ребенка
- меньше случаев инфекций дыхательных путей, аллергии и астмы в детстве
- у ребенка будет меньше трудностей в обучении и признаков гиперактивности в школьном возрасте
- у ребенка риск стать впоследствии курильщиком значительно снижается

Во время планирования беременности решение отказаться от курения может возникнуть легко – все-таки благополучие ребенка является большим стимулом, чтобы обеспечить собственное здоровье. Кроме того, недомогание на начальной стадии беременности может способствовать отказу от курения. Если бросить курить тяжело, обратитесь за помощью. Переносить чувство вины без поддержки отнимает много сил.



## Прекратите употребление снюса

Снюс содержит много ядовитых веществ, таких как тяжелые металлы, пестициды, и канцерогенные вещества. Ядовитые вещества попадают в большой круг кровообращения и разносятся по всему телу. В ротовой полости снюс повреждает слизистую оболочку, десны и зубы. Десны сжимаются, зубы разрушаются и возможно развитие патологий полости рта, которые впоследствии могут привести к развитию раковых заболеваний. Изо рта исходит неприятный запах из-за воспаления десен, вызванного употреблением снюса.

Употребление снюса повышает риск многих раковых и сердечнососудистых заболеваний. Снюс понижает способность к физическим нагрузкам, выносливость и мышечный тонус. Ослабление кровообращения повышает риск травм при занятиях спортом и замедляет процесс восстановления мышц после тренировки.

#### При отказе от употребления снюса

- Ваша ротовая полость станет более чистой и свежей
- Большинство повреждений десен заживают после отказа от употребления снюса. Кроме того, количество случаев воспаления десен уменьшается у тех кто перестал употреблять снюс.
- Выносливость мышц, их тонус и масса увеличиваются, когда улучшается усвояемость кислорода и питательных веществ.
- Ударная сила сердца растет, благодаря чему вы сможете добиться более высоких результатов в спорте.
- Риск заболевания раком, особенно раком ротовой полости, значительно уменьшается.
- Также риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается после отказа от снюса.

Для отказа от употребления снюса применимы те же инструкции, как и в отношении отказа от других табачных изделий. Самое главное – собственное твердое решение и хорошая мотивация. Никотиновая зависимость человека, употребляющего снюс, обычно высокая, поэтому сокращение потребления снюса должно проходить постепенно перед тем, как принять решение о полном отказе. Таким образом, симптомы абстиненции будут менее тяжелыми, и вам будет легче изменить привычки, связанные с употреблением снюса, благодаря чему принять решение об окончательном отказе от снюса уже будет несложно.

Снюс содержит больше никотина, чем сигареты. Переход к снюсу – не способ избавиться от курения. В чем смысл менять один вид



# Избавление от курения с помощью Stumppi



### Бесплатный справочный телефон

0800 148 484

По телефону с вами будут беседовать специалисты в области здравоохранения

Информацию и поддержу можно также найти в Интернете





Настоящий справочник подготовлен Hengitysliitto ry. Цитаты взяты с форума Stumppi.