

Сегодня ИМЕННО ТОТ ДЕНЬ

Справочник для тех,
кто бросает курить.

3 е издание



Содержание:

Отказ от курения всегда во благо!.....	3
Подготовьтесь к отказу от курения	4
Продвигайтесь небольшими шагами	5
Вот как это сделать	6
Подготовьтесь к рискам заранее	8
Что происходит с организмом при отказе от курения?..	14
Симптомы отмены пройдут	16
Симптомы отмены можно облегчить с помощью лекарств	18
Не стоит бояться набора веса	21
Симптомы отмены пройдут	22
Курение и другие заболевания	24
Электронные сигареты	25
Более здоровые малыши и родители	26
Прекратите употребление снюса	27
Бросить курить с помощью Stumppi	28



«Все-таки бросить курить не было какой-то катастрофой. С хорошей подготовкой это получилось невероятно легко».



Отказ от курения всегда во благо!

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

А как вам прозвучит вот это?

- » меньше стресса
- » более освежающий ночной сон
- » улучшенная способность концентрации внимания
- » более свежее дыхание
- » более яркая кожа
- » улучшенная производительность
- » меньше кашля и других воспалений дыхательных путей

Вы тоже сможете достичь этих и бесчисленных других преимуществ. Этот справочник вам поможет, он направит и побудит вас двигаться вперед. А вы знаете, что каждый второй из когда-то курящих уже отказался от курения? Верьте в себя, у вас тоже все получится!



Подготовьтесь к отказу от курения

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

Продумайте все заранее

Задумайтесь, какую пользу или вред приносит вам курение. Будьте честны с собой, вспомните и объективно оцените как хорошие, так и неблагоприятные стороны курения. Подумайте также и о том, в каких ситуациях и местах вы получаете наибольшее удовольствие от курения. Вы можете определить ситуации риска?

Усложните процесс курения

Не выкуривайте ни одной сигареты неосознанно. Измените свои ритуалы курения - такие изменения помогут вам разбить рутину, и отказ от курения уже не покажется такой уж большой проблемой.

Воспользуйтесь своим прошлым опытом

Каждая попытка бросить курить — это опыт, благодаря которому вы сможете открыть в себе что-то новое. Пытались ли вы бросить курить когда-то раньше? Что случилось, почему попытка не удалась? Подумайте, как вы можете использовать опыт прошлого при подготовке к отказу от курения. Есть люди, которые бросают курить сразу и навсегда, однако чаще всего окончательному успеху предшествуют несколько неудачных попыток.



«Это правда, что, поскольку курение было атрибутом многих мест и ситуаций в моей жизни, то мне пришлось от всего этого отучаться».

Продвигайтесь небольшими шагами

• **Наблюдайте за собой.**

Фиксируйте каждый раз время и обстоятельства, когда вы курите. Вы получите ценную информацию о своих табачной зависимости и ритуалах курения.

• **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.

• **Сократите количество приобретаемых упаковок сигарет, берите только по одной пачке за один раз.**

• **Ограничьте количество мест, где вы курите.**

• **Измените ритуалы курения.**

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

• **Бросьте курить в качестве эксперимента.**

Понаблюдайте, как вы будете себя чувствовать, например, в течение суток без курения. Это тоже снижает порог отказа от курения!



»Мысль о неудаче - уже своего рода подготовка к ней. Просто настройтесь бросить курить и добиться в этом успеха».

Вот как это сделать

Заранее определите день, когда бросите курить. Если вы выберете день для отказа от курения заранее, то вам будет труднее отступить от своего решения. Не стоит неделями откладывать решение бросить курить, однако вам следовало бы позаботиться о том, чтобы в день отказа от курения вы испытывали как можно меньше стресса. Таким образом вы смогли бы 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, на что вы решились, и что означает для вас их поддержка.

Попросите у кого-нибудь поддержки. Найдите среди своих близких человека, который будет вдохновлять вас оставаться верным своему решению.

Обсудите вместе те практические моменты, которые могут повлиять на процесс отказа от курения:

свободное время, любые симптомы абстиненции, а также потребности в разговоре и поощрении. Если кто-либо из членов вашей семьи курит, то согласуйте с ним общие правила поведения.

Подготовьтесь к симптомам абстиненции и подумайте о том, как вы справитесь с ними в различных обстоятельствах.

Сможете ли вы самостоятельно справиться с симптомами отмены, или же для облегчения вашего состояния вам нужна заместительная терапия? При необходимости, запаситесь заранее замещающими никотин препаратами и внимательно ознакомьтесь с инструкциями по их применению.

Запаситесь какой-нибудь легкой и свежей едой.

Попробуйте нарезанные кусочками корнеплоды или фрукты. Поначалу, при внезапном проявлении никотиновой ломки, это может стать вашим спасением.

Накануне вечером выбросьте все свои курительные аксессуары.

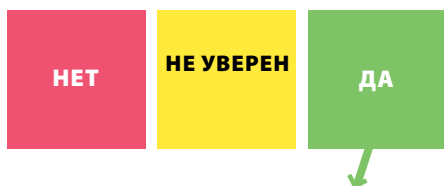
Не оставляйте себе ни одной лазейки для отступления. (Или хотя бы упакуйте принадлежности для курения так, чтобы их трудно было достать, и уберите с глаз долой).

Награждайте себя даже за небольшие успехи. Если вы «сорвались» и закурили, не отчаивайтесь. В такой ситуации следует помнить, что это всего лишь незначительное отступление, из-за которого не стоит отказываться от цели бросить курить навсегда. Спотыкание о собственные промахи - это часть жизни.


Бросать ли мне курить?

Курение крайне затратно. Дым также влияет на близких. Окурки — это проблемные отходы. Курение и никотин вредят здоровью. Бросить курить возможно. Жизнь без никотина дольше, здоровее и вкуснее.

Вы решили бросить курить?



- » Я бросаю сразу и навсегда
- » Я бросаю курить, уменьшая дозу
- » Я использую никотинзаместительную терапию
- » С помощью лекарственных средств для отказа от курения (отпускаются по рецепту)
- » Другой метод (например, иглоукалывание, гипноз)
- » Поддержка (группа, поддержка других бросающих курить, семья, друг)


Жизнь без
курения



Что, если вы все-таки попробуете бросить курить?

Информацию, консультации и поддержку для отказа от курения вы получите в сервисах Stumppi.

Консультации по телефону предоставляются бесплатно. Время для совершения звонков: понедельник и вторник - 10.00–18.00, четверг - 13.00 -16.00. На звонки отвечают специалисты сферы здравоохранения. Звоните 0800 148 484.

Также не забывайте: Онлайн-сервис Stumppi.fi и его форум.

Ищите в социальных сетях с помощью идентификатора @stumppi.fi



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 состоянии. Если вы знаете свои факторы риска, то можете заранее спланировать свои действия в таких ситуациях.

На следующих страницах представлены наиболее распространенные ситуации, провоцирующие курение. Просмотрите их и подумайте, насколько сильно они могут на вас повлиять.

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

Когда внезапно возникло желание закурить

Дышите глубоко. Помните, что даже самое острое желание покурить длится всего несколько минут. Воспользуйтесь жевательной резинкой, конфетой или перекусите чем-нибудь свежим. Медленно выпейте стакан воды.



«Так приятно читать об успехах других на форуме Stumppri - это укрепляет веру 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 начинает казаться,
что и невозможное может стать
ВОЗМОЖНЫМ».

Вам надоело или вы подавлены

Упадок настроения типичен для данного этапа. Напоминайте себе о том, что это пройдет. Не оставайтесь печалиться дома, а заставьте себя куда-нибудь выбраться. Займите себя чем-нибудь приятным, позвоните друзьям, сходите в кино, на концерт или начните заниматься новым видом спорта.

Запланируйте что-нибудь приятное. Подумайте, чем можно будет порадовать себя на сэкономленные вами деньги. Старайтесь не испытывать угрызений совести, даже если вы не достигли чего-то особенного. Самое важное для вас сейчас — продолжать воздержание от курения!

Вы нервничаете

Подышите глубоко и расслабьтесь. Избегайте кофе и алкоголя. Старайтесь избегать ситуаций и обстоятельств, вызывающих дополнительный стресс. Не оставайтесь на месте, а отправляйтесь, например, на прогулку или пробежку. Умеренные физические нагрузки помогают расслабиться.

Вы не можете сосредоточиться

Убедите себя в том, что вам трудно сосредоточиться, потому что ваш мозг привык к табаку. В остальном ваш мозг в полном порядке! Ваша способность к концентрации постепенно восстановится. Выделяйте для выполнения важных дел немного больше времени, чем раньше. Не работайте, если вы устали.

Время тянется медленно

Используйте высвобожденное от курения время по-новому. Составьте список дел, которые вы все время откладывали, и выполните какое-нибудь небольшое задание из вашего списка.

A close-up photograph of a woman with shoulder-length, light-colored hair. She is looking down at a smartphone held in her hands. She is wearing a light blue or grey V-neck sweater. The background is slightly blurred, showing some green foliage on the left and a dark grey wall on the right.

”

«Я читала сообщения на форуме Stumppi – они вдохновили меня бросить курить. Там есть ответы абсолютно на все вопросы, которые хоть немного касаются отказа от курения».

Вы переживаете стресс

Планируйте свою работу так, чтобы вы могли выполнять ее частями и не слишком сильно от этого уставать. В перерывах сходите прогуляться пешком или отдохните, слушая любимую музыку. Приготовьте для себя легкую пищу, жвачки и напитки. Не забывайте проводить время на свежем воздухе, кушать и хорошо высыпаться.

Когда вам захочется сделать перерыв или расслабиться

Обучитесь новым способам проводить перерывы: погуляйте на свежем воздухе или поднимите себе настроение легким перекусом. Выучите какое-нибудь подходящее вам расслабляющее упражнение, которое вы сможете использовать повсеместно.

Вы видите, когда другие курят

На начальном этапе избегайте компании курящих и мест, где курят. Когда вы увидите курящих, напомните 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 отрепетируйте свой отказ заранее. Вы также можете заранее продумать, как вы объясните причину отказа от курения. Так вы быстрее и увереннее преодолете эти обстоятельства.

Вы попали в ситуацию, когда вам предлагают алкоголь

Первое время избегайте употребления алкоголя в ситуациях, где также предлагаются табачные изделия. Из-за воздействия алкоголя ваши когнитивные способности снижены, и вы можете поддаться желанию покурить.

Кофе или еда вызывают тягу к курению

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

Вы привыкли курить в машине

Сделайте уборку и проветрите салон автомобиля. Возьмите с собой на время поездки жвачку, леденцы или что-нибудь перекусить. Во время управления автомобилем слушайте свою любимую музыку. Делайте перерывы.

У вас бессонница

Встаньте с постели, нет смысла там прохладиться без дела. Почитайте что-нибудь, послушайте музыку или подпишите хотя бы рождественские открытки на следующий год. После отказа от курения организм начинает выздоравливать, а качество сна улучшается.

Болит голова

Выйдите подышать свежим воздухом и отдохните. Уменьшите количество кофеина и прохладительных напитков типа колы. Постарайтесь расслабиться. Если это не помогает, примите обезболивающее.

Затруднено пищеварение

Пейте достаточное количество воды. Употребляйте больше овощей и цельнозерновой продукции. Больше двигайтесь.

Обратитесь за поддержкой для отказа от курения

Поддержку можно получить в вашей поликлинике или в отделении службы здравоохранения на месте работы. Спросите о курсах по отказу от курения или запишитесь на беседу с медицинским работником. Информация и поддержка применительно к отказу от курения также доступны в Интернете. Для получения поддержки от других бросающих курить посетите сайт www.stumppi.fi. Бесплатная справочная служба Stumppi поможет и поддержит по телефону 0800 148484. На телефонные звонки отвечают специалисты сферы здравоохранения.



«Мне стало приятно, когда угарные газы вышли из организма. Дышалось легче! Почувствовала, что такое здоровье. И ходить стало легко».

”

«Был такой момент, когда я в течение пяти минут обыскивала все свои сумки в поисках хотя бы одной сигареты. К счастью, я уже все выбросила, а через эти пять минут мне уже совсем не хотелось курить, и было бы очень досадно, если бы я закурила».



Что происходит в организме при отказе от курения?

Ваше тело начнет восстанавливаться от вредного воздействия табакокурения сразу же после отказа от курения.

20
минуты
(минут)

Через 20 минут

- » артериальное давление снижается
- » частота сердечных сокращений нормализуется

8
часа
(часов)

Через 8 часов

- » уровень кислорода в крови возвращается к норме, и ваш организм получает больше кислорода
- » количество никотина и угарного газа в вашем организме сокращается вдвое

24
часа
(часов)

Через 24 часа

- » угарный газ выходит из организма
- » легкие начинают очищаться от смол и других остаточных продуктов курения

48
часа
(часов)

Через 48 часов

- » никотин вышел из организма
- » обоняние и вкус значительно улучшились

72
часа
(часов)

Через 72 часа

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

2-12
недели
(недель)

Через 2-12 недель

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

1
год

Через 1 год

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

10
года (лет)

Через 10 лет

- » риск рака легких снижается вдвое

Кроме того, отказ от курения

- » быстро повышает уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП)
- » уменьшает испытываемый 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 его можно полностью избежать
- » снижает риск развития осложнений (например, абсцессы, воспаление легких) после хирургических операций
- » уменьшает эректильную дисфункцию у каждого четвертого бросившего курить

”

«Когда я сама боролась с этими ощущениями первые недели, то каждая клеточка во мне кричала о желании курить. Рассказы на форуме Stumpri дали мне силы не закурить».

Симптомы отмены пройдут

Отказ от курения может сопровождаться абстинентным синдромом. Но не волнуйтесь – пройдет время, и симптомы отмены точно исчезнут. Но положительные качества отказа от курения сохранятся на всю жизнь. Постарайтесь относиться к симптомам абстиненции с одобрением, потому что это признак очищения организма.

Никотиновая зависимость означает, что для нормального функционирования организму курильщика требуется доза никотина через регулярные промежутки времени. Когда никотин исчезает из организма, то сначала это может вызвать различные симптомы отмены.

Продолжительность и количество таких симптомов могут варьироваться. В среднем они длятся 3–4 недели. Как правило, эти симптомы наиболее сильны в течение первой недели, а затем постепенно проходят.

Приблизительно трое из четырех отказавшихся от курения испытывают симптомы отвыкания. Может случиться и так, что каких-либо значительных симптомов после отказа от курения не будет вовсе.

Наиболее распространенные симптомы отмены:

- » раздражительность
- » нетерпеливость
- » тяга к табакокурению
- » 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.



«Единственный способ – просто решить бросить курить и поддерживать принятое решение любыми способами».

”

«Только сейчас, после того как две недели назад бросил курить, я впервые почувствовал эффект «потока», о котором все говорят, это когда бег становится просто обыденной данностью, и им остается только наслаждаться».



Симптомы отмены можно облегчить с помощью лекарств

Для облегчения симптомов абстиненции используются замещающие никотин препараты или лекарственные средства, приобретаемые по рецепту. Препарат и его дозировка назначаются в соответствии со степенью зависимости.

При никотинзамещающей терапии уровень никотина в крови будет ниже, чем при табакокурении. Цель лечения никотиновыми заменителями – постепенное снижение уровня никотина в организме таким образом, чтобы симптомы отмены оставались под контролем, а зависимость уменьшалась.

Никотинзамещающие препараты можно покупать без рецепта в аптеках, магазинах, киосках и на заправочных станциях. Ассортимент продукции разнообразен: жевательные резинки, таблетки, пластыри и ингаляторы.

Никотиновый пластырь действует медленно, но долго. Пластырь следует менять несколько раз в день. Жевательные резинки, таблетки и ингалятор действуют быстрее, но более короткое время. Их используют по мере необходимости при проявлении симптомов отмены. Жевательные резинки и таблетки имеют разную силу воздействия и различные вкусы. Через ингалятор воздух с низкой концентрацией никотина вдыхается через рот. Никотин попадает в кровь путем всасывания в слизистую оболочку рта.

Никотинзаместительная терапия также подходит для тех, кто отказывается от употребления снюса. Доза подбирается в соответствии с потребностью, то есть исходя из степени никотиновой зависимости. При никотинзаместительной терапии важно использовать достаточно высокую дозу в течение достаточно длительного времени (3-6 месяцев).

Существуют также лекарственные препараты, способствующие избавлению от курения, которые отпускаются по рецепту. В Финляндии такими препаратами являются: Варениклин, Бупропион, Нортриптилин. Препараты уменьшают симптомы абстинентного синдрома, но подходят не для всех. Проконсультируйтесь с врачом о целесообразности применения таких лекарственных препаратов.



Тест «двух вопросов» Фагерстрёма на определение никотиновой зависимости

Вопрос	Количество	Баллы
Как скоро (в минутах) после пробуждения вы выкуриваете первую сигарету?	менее 6	3
	6–30	2
	31–60	1
	более 60	0
Сколько сигарет вы выкуриваете ежедневно?	менее 10	0
	11–20	1
	21–30	2
	более 30	3

Интерпретация:

никотиновая зависимость

- » **слабая** = общее количество баллов 0–1
- » **умеренная** = 2
- » **сильная** = 3
- » **очень сильная** = 4–6

”

«Контролировать вес - это не какая-нибудь невыполнимая задача, а от лишних килограммов можно избавиться, несмотря на широкие кости, неблагоприятный генотип или предполагаемый медленный обмен веществ».



Не стоит бояться набора веса

Многие курильщики волнуются из-за возможного накопления лишних килограммов после отказа от курения. Это может даже стать причиной того, чтобы продолжить курить. Однако совсем 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 довольно умеренный, в пределах лишь нескольких килограммов.

Возможный набор веса в связи с отказом от курения может быть обусловлен как замедлением обмена веществ, так и повышением аппетита. Однако замедление обмена веществ – временное явление, которое стабилизируется само собой. Организм также может накапливать жидкость, которая со временем выйдет сама по себе. Более тщательный контроль рациона питания и разумный выбор продуктов питания помогут вам отказаться от курения без прибавления в весе.

Повышение аппетита после отказа от курения относится к довольно распространенным явлениям. Еда становится вкуснее, когда восстанавливаются обоняние и вкусовые ощущения. Чувство голода и повышенный аппетит являются распространенными симптомами отмены и длятся дольше, чем другие симптомы.

Вы можете предотвратить увеличение веса с помощью небольших изменений

Важно, чтобы вы регулярно употребляли в пищу продукты растительного происхождения. В течение дня ешьте часто и небольшими порциями. Так вы не успеете проголодаться, что поможет избежать переедания.

Убедитесь в том, что в ваш рацион входят продукты, содержащие клетчатку, и вода в достаточном количестве. Отдайте предпочтение цельнозерновым продуктам.

Уменьшение количества потребляемого с едой сахара поможет контролировать вес, это также рекомендуется и по другим причинам. Протеин повышает чувство насыщения и облегчает контроль над собственным весом. Теперь, когда функции ваших легких улучшаются, самое время увеличить физическую активность. Занятия физкультурой приносят больше удовольствия, когда организм работает более эффективно, а уровень физической подготовки повышается. Почему бы не попробовать какой-нибудь новый вид спорта? Физические упражнения также облегчают симптомы отмены.

Симптомы отмены пройдут

Отказ от курения может сопровождаться абстинентным синдромом.

Но не волнуйтесь – пройдет время, и симптомы отмены точно исчезнут. Но положительные качества отказа от курения сохранятся на всю жизнь. Постарайтесь относиться к симптомам абстиненции с одобрением, потому что это признак очищения организма.

Никотиновая зависимость означает, что для нормального функционирования организму курильщика требуется доза никотина через регулярные промежутки времени. Когда никотин исчезает из организма, то сначала это может вызвать различные симптомы отмены. Продолжительность и количество таких симптомов могут варьироваться. В среднем они длятся 3–4 недели. Как правило, эти симптомы наиболее сильны в течение первой недели, а затем постепенно проходят. Приблизительно трое из четырех отказавшихся от курения испытывают симптомы отвыкания. Может случиться и так, что каких-либо значительных симптомов после отказа от курения не будет вовсе.

Наиболее распространенные симптомы отмены:

- » раздражительность
- » нетерпеливость
- » тяга к табакокурению
- » 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.



”

«Моим детям нужна здоровая мать и хороший пример для их собственной жизни».

Курение и другие заболевания

При лечении заболеваний легких отказ от курения особенно важен. В частности, симптомы и случаи обострения астмы уменьшаются, работа легких улучшается и эффективность медикаментозного лечения повышается. При хронической обструктивной болезни легких отказ от курения – основной метод лечения. Развитие заболевания значительно замедляется, его симптоматика уменьшается, также как и необходимость в стационарном лечении. Усиление иммунитета способствует уменьшению количества различных инфекций.

Сердце скажет вам «спасибо» за отказ от курения. В течение года после отказа от курения риск сердечного приступа снижается до уровня этого риска среди некурящих.

В лечении диабета отказ от курения - один из краеугольных камней лечения. Так снижается и риск возникновения сопутствующих заболеваний, связанных с диабетом, таких как заболевания сердечно-сосудистой системы. После отказа от курения эффективность применения инсулина повышается.

Курение в течение длительного времени повышает риск возникновения депрессии, а также предрасположенность к другим психическим расстройствам, таким как шизофрения. Курение является серьезным бременем для благополучия и финансового положения лиц, проходящих психологическую реабилитацию. Тем не менее, избавление от курения возможно также и для них. С помощью оказываемой поддержки многим из них это удастся.

Курение ослабляет эффективность многих лекарственных препаратов. Такими препаратами являются, например, Инсулин и Варфарин, а также определенные психотропные препараты. Поэтому после отказа от курения необходимо уточнить у врача о возможности уменьшения дозировки лекарственных средств.

Кроме того, отказ от курения

- » значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний
- » улучшает здоровое состояние 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
- » снижает риск возникновения язвы желудка
- » улучшает состояние кожи и замедляет появление морщин
- » уменьшает мужские проблемы с эрекцией

”

«Дети радуются бабушке, от которой не пахнет куревом».

Электронные сигареты

Курение электронных сигарет также не рекомендуется. Используемая в них жидкость и образующийся от курения пар содержат вредные для здоровья вещества.

Эффект от использования электронных сигарет для отказа от табакокурения еще недостаточно хорошо изучен с научной точки зрения.

”

«Иногда думаешь, что никто, кроме тебя, не страдает от таких симптомов, как затяжная тяга к курению. А потом замечаешь, что ты не единственный, и многие смогли преодолеть эту стадию, после которой стало значительно легче».

Более здоровые малыши и родители

Все родители хотят предоставить своим детям наилучшие возможности для жизненного старта. Отказ от курения – превосходное решение, которое окажет благоприятное влияние как на вас лично, так и на вашего малыша.

Развивающийся в матке ребенок не защищен от табачного дыма, так как плацента не фильтрует вредные вещества табачного дыма. Окружающая обстановка без табачного дыма и некурящие родители - важные факторы. Лучше всего - еще до начала планирования беременности.

Зачем мне бросать курить?

- » повышаются шансы забеременеть
- » снижаются риски во время беременности
- » риск выкидыша уменьшается вдвое
- » больше энергии, дышится легче
- » ребенок получает достаточно кислорода и, в свою очередь, возможность достичь нормального веса
- » более спокойный новорожденный
- » вырабатывается больше грудного молока, и оно не имеет табачного привкуса
- » снижается риск внезапной смерти ребенка
- » меньше случаев инфекций дыхательных путей, аллергий и астмы в детстве
- » меньше трудностей в обучении и признаков гиперактивности в школьном возрасте
- » риск у ребенка стать впоследствии курильщиком значительно снижается

Во время планирования беременности решение отказаться от курения может возникнуть легко – все-таки благополучие ребенка является большим стимулом для заботы о собственном здоровье. Также и тошнота на ранних сроках беременности может поспособствовать отказу от курения. Если бросить курить сложно, обратитесь за помощью. Переносить чувство вины в одиночку отбирает много сил.



«Для детей остается больше времени, и ты уже не ставишь свою зависимость выше них».

Прекратите употребление снюса

Снюс содержит много ядовитых веществ, таких как тяжелые металлы, пестициды, и канцерогенные вещества. Ядовитые вещества попадают в кровь и разносятся по всему организму. Во рту снюс повреждает слизистые оболочки, десны и зубы. Десны сжимаются, в зубах появляются дырки, а в слизистых оболочках происходят изменения, которые могут впоследствии перерасти в рак. Из рта исходит неприятный запах из-за воспаления десен, вызванного употреблением снюса.

Употребление снюса повышает риск множества онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Снюс понижает способность к физическим нагрузкам, выносливость и силу. Ослабление кровообращения повышает риск травмирования на занятиях спортом и замедляет процесс восстановления мышц после тренировки.

При отказе от употребления снюса

- » Ваш рот станет более чистым и свежим.
- » Большинство повреждений десен заживают после отказа от употребления снюса. Также количество случаев воспаления десен меньше у тех, кто не употребляет снюс.
- » Выносливость мышц, сила и масса увеличиваются по мере улучшения процессов насыщения кислородом и усвоения 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 правила, что и в отношении отказа от использования 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 вплоть до полного отказа от его использования. Тогда 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 употреблению снюса не является способом отказа от курения. В чем смысл менять один вид вредного табака на другой?



Бросить курить с помощью Stumppi

Телефонный номер бесплатной
справочной службы

0800 148 484

На звонки отвечают специалисты
сферы здравоохранения.

Информацию и поддержку также
можно найти в Интернете.

Stumppi.fi

Настоящий справочник выпущен зарегистрированной
общественной организацией Hengitysliitto ry.

В справочнике приведены цитаты с форума Stumppi.