

## ХОЧУ ДЫШАТЬ СВОБОДНО!

### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- ☑ Попробуйте разобраться, почему Вы курите? Сколько Вы курите: сколько сигарет день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько – автоматически.
- ☑ Надо будет осознавать свои привычки, разобраться какие рутинные действия автоматически сопровождаются выкуриванием сигарет.
- ☑ Убрать подальше атрибутику, связанную с курительным поведением (зажигалки, пепельницы и т.д.)
- ☑ Обходить стороной компании курящих людей
- ☑ Воздерживайтесь от курения, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т. п.).
- ☑ Не курите, когда смотрите телевизор, слушаете музыку, пьете кофе, алкоголь и т. д.
- ☑ При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-нибудь себя занять или отвлечь, выпейте стакан воды.
- ☑ Постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями или прогулкой.
- ☑ Выполняйте дыхательные упражнения, медитации, аффирмации.
- ☑ Думайте о том, что Вы приобретете вместо курения: здоровье свое и своих близких, экономия денег, прекрасное самочувствие и т.д.

## ВСЕ МЕТОДЫ ХОРОШИ, ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ И ТВЁРДАЯ ВОЛЯ К ПОБЕДЕ!



Дыхание – основа нашей жизни, бесценный ресурс, данный человеку при рождении в физическом теле.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ В  
ВЫЗДОРОВЛЕНИИ ОТ НИКОТИНОВОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ!**

Юр. адрес ГБУЗ РНД-1 МЗ РБ: г. Уфа, ул. Пушкина 119/1



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
Республиканский клинический наркологический диспансер МЗ РБ



**ДЫШИМ  
СВОБОДНО!**

## Вы задавали себе вопрос «Почему я курю?»

Ответом часто бывает, что жизнь полна стресса; что очередная порция никотина помогает сосредоточиться; что так можно отвлечься от суеты; или просто не представляете Вашу повседневную жизнь без сигарет! И выясняется, что Вы курите потому что Вам сложно не курить!

### ОЦЕНИТЕ, НАСКОЛЬКО У ВАС ПРИСУТСТВУЕТ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НИКОТИНА?

Можно измерить степень своей никотиновой зависимости с помощью Специального теста.

#### Ответьте на вопросы и подчитайте баллы!

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро, после того как проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5мин	3
	через 6-30 мин	2
	через 31-60 мин	1
	После 60 мин	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и больше	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, чем в течение остального дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0
<b>Итак, сумма баллов:</b>		
0-2- у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!		
3-4- у меня слабая зависимость, может в самом деле взять и бросить курить!		
5-средняя зависимость, надо подумать, как мне ее победить.		
6-7- у меня высокая степень зависимости.		
Нужно скорее обращаться за помощью!		
8-10- у меня очень высокая зависимость!		
Помощь необходима в ближайшее время!		

Если у Вас стала появляться мысль, что **пришло время освободиться от «оков» никотиновой зависимости**, проверьте Вашу мотивацию к отказу от курения:

Бросили бы вы курить, если бы это было легко?		Как сильно вы хотите бросить курить	
Определенно нет	0 баллов	Не хочу вообще	0 баллов
Вероятно всего, нет	1 балл	Слабое желание	1 балл
Возможно, да	2 балла	В средней степени	2 балла
Вероятнее всего, да	3 балла	Сильное желание	3 балла
Определенно да	4 балла	Однозначно хочу бросить курить	4 балла

Итак, сумма баллов:  
 0-3 да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам!  
 Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?  
 4-6- да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения и поработать над собой с психологом!  
 Больше 6 высокая мотивация к отказу от курения. Я хочу, я могу, я буду бросать курить!

### ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧИНАТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ, НЕОБХОДИМО ПОЗНАКОМИТЬСЯ С СУЩЕСТВУЮЩИМИ МИФАМИ О КУРЕНИИ!

**Миф №1. С помощью сигареты можно снять напряжение и расслабиться.** На самом деле напряжение снимается только в первые три минуты, пока человек выкуривает сигарету. А далее ваш организм начинает просить следующую порцию никотина, тем самым еще больше испытывая напряжение и стресс.

**Миф №2. С помощью сигареты можно сбросить лишний вес.** На самом деле среди курильщиков есть как худые люди, так и имеющие лишний вес. Но очень часто действительно мы слышим такие фразы: «Как только я бросил курить, то сразу же стал набирать лишний вес». В действительности сигарета, а точнее содержащийся в ней никотин, очень пагубно влияет на желудочно-кишечный тракт, что влечёт за собой появление таких заболеваний как гастрит и язва желудка. Как только человек бросает курить, у него появляется хороший аппетит.

**Миф № 3. Лёгкие сигареты и электронные сигареты не так вредны.** На самом деле это всего лишь рекламный трюк. Лёгкие и электронные сигареты также вредны и опасны, как и обычные. Кроме того, содержащийся в них никотин также способен вызвать сильнейшую никотиновую зависимость.

Переходя на такие сигареты, вы увеличиваете количество потребляемых сигарет в день, соответственно и увеличиваете дозу потребляемого никотина и смолы.

**Миф №4. Безвредная привычка.** На самом деле, обратите внимание, что на каждой пачке пишется предупреждение, о том, что курение опасно для жизни. И подумаете, почему сколько внимания уделяет общество борьбе с этой «безвредной» привычкой. Курение – враг нашего здоровья!

### ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ БЕЗОПАСИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЖИЗНЬ ДОРОГИХ ЛЮДЕЙ ОТ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ КУРЕНИЯ — ЭТО ПРИНЯТЬ ТВЕРДОЕ РЕШЕНИЕ НЕ ЗАГРЯЗНЯТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ ТАБАКОСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИЕЙ.



### ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ КУРЕНИЯ ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НАЧИНАЮТСЯ НЕМЕДЛЕННО!

- ✓ Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме;
- ✓ Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- ✓ Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться;
- ✓ Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха;
- ✓ Через 14 дней улучшается психоэмоциональное состояние;
- ✓ Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- ✓ Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину;
- ✓ После 15-20 лет риск коронарной болезни сердца и легочной болезни и кровоснабжение в конечностях такое же, словно Вы никогда не курили.