

10 По назначению врача-нарколога или терапевта можете принимать препараты, снижающие тягу к никотину.

11 Если вы курите, чтобы расслабиться, освоите другие методы релаксации.

12 В течение недели откладывайте деньги, которые вы бы потратили на сигареты, а в конце недели подсчитайте, сколько сэкономили. Вы удивитесь, как много средств превращается в дым.

13 Расскажите близким о своем намерении бросить курить и попросите у них поддержки.

**! БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В УСПЕХЕ,  
И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**

В период отказа от курения необходимо помочь своему организму: включайте в рацион больше овощей и фруктов, проросшие зерна пшеницы, хлеб грубого помола, крупы, бобовые, пейте больше жидкости, фруктовые и овощные соки – это ускорит выведение токсинов из организма. Необходима регулярная физическая активность, ежедневные пешие прогулки, полноценный сон.

### Что вместо сигарет поможет расслабиться, поднять настроение и получить удовольствие?

- Физическая активность – фитнес, плавание, боулинг, волейбол и другие спортивные игры, танцы.
- Общение с друзьями.
- Чтение любимой литературы.
- Освоение компьютерной техники и информационных технологий.
- Прослушивание музыки, пение.
- Отдых на природе.
- Рыбалка, походы и многое другое.

### Несколько способов сказать НЕТ, когда тебе предлагают закурить

- Это не для меня. Есть увлечения и покруче.
- Не сегодня и не сейчас.
- Я в завязке.
- Я пробовал, мне не понравилось.
- Я хочу здоровых детей.
- Я не тороплюсь на тот свет.
- Мое здоровье не лишнее.
- Хочу быть высоким, красивым и сильным.
- Не хочу, чтобы от меня пахло, как от пепельницы.

**Проконсультироваться по вопросам отказа от курения можно:** в отделении (кабинете) медицинской профилактики, Школе для желающих бросить курить, центре здоровья, кабинете помощи при отказе от курения.

### Кабинеты помощи при отказе от курения в Удмуртской Республике

• **Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики.** Прием бесплатный, осуществляется в будние дни, по записи. Вас ожидает тестирование на выявление степени зависимости и типа курительного поведения. Специалист оценит необходимость проведения медикаментозной коррекции с направлением к специалистам, поможет составить личную программу отказа от курения.

**Телефон 8 (3412) 97-07-18.**  
г. Ижевск, пл. Им. 50-летия Октября, 21.

• **Республиканский наркологический диспансер.**

**Телефон 8 (3412) 61-60-99.**  
г. Ижевск, пос. Машиностроителей, 117.

• **Республиканская больница медицинской профилактики.**

**Телефоны: 8 (34154) 3-16-55,  
8-950-823-00-22.**  
п. Кизнер, ул. Советская, 7а.

• **1 Республиканская клиническая больница.**

**Телефон 8 (3412) 45-11-75.**  
г. Ижевск, Воткинское шоссе, 57.

Подготовлено с использованием материалов сайта Takzdorovo.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»

## ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ – ШАГ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ!

*Кто хочет – ищет возможности.  
Кто не хочет – ищет причины.  
Сократ.*





**О вреде курения знают все. Многие его осознают, но не каждый принимает решение избавиться от пагубной привычки.**

## **НИКОТИН ДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ РАЗРУШАЮЩЕ:**

- приводит мозг в состояние повышенной возбудимости;
- учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;
- ослабляет мышечную деятельность;
- сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах;
- повышает уровень сахара в крови

## **Научные исследования доказали, что курение вызывает:**

- развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, пищевода, легких, поджелудочной железы;
- развитие заболеваний дыхательной системы – бронхит, пневмония, эмфизема легких, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма;

- развитие сердечно-сосудистых заболеваний – атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт;
- развитие заболеваний мочеполовой системы – сексуальные расстройства, нарушение менструальной функции, бесплодие, импотенция;
- при курении во время беременности – врожденные пороки развития, мертворождение, невынашивание беременности;
- развитие заболеваний костной системы – разрушение зубов, остеопороз и, как следствие, переломы костей;
- развитие заболеваний нервной системы – головная боль, головокружение, повышенная утомляемость, раздражительность, невриты;
- сухость кожи и ее быстрое старение; кожа приобретает бледновато-желтый оттенок

## **Можно ли бросить курить? Да, хоть это и непросто!**

Сегодня существует множество методик избавления от табачной зависимости. Самый эффективный способ отказаться от курения – это сочетание консультативной поддержки врача и медикаментозного лечения. От вас требуется только одно – принять решение. Это как раз тот случай, когда волевое усилие решает практически все.

## **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!**



## **КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

- 1** Очень важно осознать личную причину, по которой вы решили бросить курить: чтобы поправить здоровье, начать экономить, не подавать дурной пример детям и т.д. Запишите свое решение на листке бумаги, регулярно просматривайте его и дополняйте.
- 2** Заранее определите дату, когда бросите курить, и не ищите причин, чтобы отложить ее.
- 3** Избавьтесь от любого напоминания о сигаретах – не носите их с собой, уберите пепельницы, зажигалки и все предметы, напоминающие о курении. Проветрите одежду, пропитавшуюся дымом.
- 4** Если возникло желание закурить, не берите сигарету в руки. Постарайтесь несколько минут занять себя чем-нибудь другим (позвоните по телефону, пройдитесь по коридору и др.).
- 5** Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
- 6** Определите ситуации, когда вы позволяете себе закурить, и постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.
- 7** Чаще ходите в те места, где курение запрещено (театры, музеи, выставки).
- 8** Найдите напарника, который тоже хотел бы бросить курить. Помогите ему сделать это.
- 9** Пospорьте с кем-нибудь, что сможете бросить курить.