

Глобальность проблемы табакокурения трудно преувеличить, поскольку не найдется человека, который бы в своей жизни не встречался с табачным дымом или рекламой табачной продукции. И для этого не обязательно курить табак самому. Мы ежедневно встречаемся с табачным дымом на лестничных площадках жилых домов, на остановках общественного транспорта, в других местах, где люди, даже желающие оградить себя от воздействия табачного дыма, часто не имеют такой возможности.

Курение табака - серьезная медико-социальная проблема и одна из главных предотвратимых причин смертности и инвалидности во всем мире. В России распространенность регулярного курения по данным Глобального опроса взрослого населения о потреблении табака достигла 39,4%: более 60-ти% среди мужчин и 20-ти% среди женщин. Россия занимает одно из первых мест по потреблению табака в мире.

Курение способствует высокому уровню смертности населения России, который по данным Министерства здравоохранения РФ в 2,5 раза выше, чем в странах Европы, способствует низкой продолжительности жизни, которая в России самая низкая среди 53 стран Европейского региона Всемирной организации здравоохранения.

Курение убивает половину курильщиков. В России ежегодно гибнут более 300 тысяч человек от болезней, связанных с потреблением табака, при этом трое из четырех умирают в возрасте 35 - 69 лет.

Вот перечень последствий курения: онкозаболевания, недоношенность, мертворождение, ампутация, импотенция, эмфизема, преждевременное старение, пародонтоз.

Курение – это страдание и самоуничтожение!

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением, которые отмечаются ежегодно: Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по инициативе Американского онкологического общества при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Цель Всемирных дней отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Практические рекомендации по отказу от курения

Необходимо настроить себя на отказ от курения, избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения.

Важно знать одно: вы точно сможете бросить курить, ничего за пределами героического в этом нет, но при одном условии: **ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения).

НАПРИМЕР:

- улучшение здоровья;
- лучшее ощущение вкуса пищи и запахов;
- экономия денег;
- улучшение самочувствия и физического состояния и т.д.

Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки). Определите, когда Вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача - установить, когда Вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном, съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов.

Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха. Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как по прошествии нескольких дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны.

По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).

Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай; отвары отхаркивающих трав, это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.

В ситуациях, когда возникает желание закурить.

Встаньте, начните двигаться, займитесь чем-нибудь, позвоните кому-нибудь по телефону, измените обстановку. Посмотрите на часы в момент появления желания закурить, и вы увидите, что надо удерживать себя всего несколько минут, после чего желание слабеет или проходит вовсе.

Используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, так же медленно на счет 5 выдохните. Повторите 5 раз. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На последнем вдохе задержите дыхание и зажгите спичку. Задерживайте дыхание, пока она горит, а затем загасите ее медленным выдохом и вдавите спичку в пепельницу, как сигарету.

Тактика поведения в случае срыва.

С первой попытки прекращают курить 30 - 40 процентов курильщиков. Большинству же требуются повторные попытки. Если вы закурили вновь:

- немедленно бросьте курить;

- избавьтесь от сигарет (выбросите, отдайте курильщикам);
- учтите, что короткий срыв вовсе не означает, что вы снова стали курильщиком;
- проанализируйте, какие причины и обстоятельства побудили вас снова закурить. Обдумайте, как в следующий раз преодолеть их.

Если после нескольких попыток вам не удалось одолеть свою привычку, следует обратиться к специалистам.

Для получения помощи в отказе от курения курильщику необходимо позвонить по телефону "горячей линии" программы "Здоровая Россия" 8-800-200-0-200 (по России звонок бесплатный) и попросить оператора переключить на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака.

ПАМЯТКА О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Табакокурение - это вид бытовой наркомании, наиболее распространенной формой, которой является никотинизм.

О вреде табакокурения известно каждому. Об этом даже написано на каждой пачке сигарет. Однако люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за "компанию", "потому что все курят").

С дымом Вы вдыхаете: никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке.

Никотин вызывает психологическую зависимость. Если человек начал курить, он уже не может чувствовать себя хорошо, не покурив. Чем человек моложе, тем ему труднее отказаться от этой вредной привычки.

Окись углерода способствует формированию и отложению холестерина на стенках сосудов, что затрудняет кровоток и может привести к ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, мозговому инсульту; ухудшает зрение и слух.

Продукты сгорания вызывают развитие злокачественных опухолей, обладают местным раздражающим действием. Мельчайшие частицы дыма в легких охлаждаются и образуют клейкую "массу", затрудняющую газообмен между кровью и воздухом. Дыхание делается затрудненным и болезненным. Эта "масса" может парализовать в носу и горле миллионы ворсинок, выводящих микробы и болезнетворные субстанции из организма. Многие люди начинают свое оздоровление с отказа от табакокурения, которое считается одной из самых опасных привычек. Тем не менее, во всем мире курят 1,3 миллиарда людей и, если не принимать срочные меры, 650 тысяч из них преждевременно умрут из-за употребления табака.

Борьба с табакокурением сложна, но и в ней можно победить, если правильно подойти к этому вопросу. С чего же начать?

В первую очередь постарайтесь поменьше общаться с людьми, с которыми вы обычно курите на работе или дома.

Постарайтесь общаться со спортсменами или просто людьми, которые не увлечены этой смертельной привычкой.

Ну и конечно, просто постарайтесь держать себя в руках в любых ситуациях.

ДЛЯ УСПЕШНОЙ БОРЬБЫ С КУРЕНИЕМ ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ЖЕЛАНИЕ ПРЕКРАТИТЬ КУРИТЬ БЫЛО ИМЕННО ВАШИМ РЕШЕНИ