

Заблуждение 8

☹ — *Причем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!*

! **А знаете ли вы,** что совокупное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль.

Например, у курильщиков, работающих в асбестовой промышленности, риск развития рака легких в 40 раз выше, чем у некурящих работников, и в 90 раз выше, чем у тех, кто не курит и не работает с асбестом.

Заблуждение 9

☹ — *Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.*

! **А вот в этом вы точно неправы!**
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 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 легочных болезней, и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили!

Закончились отговорки? Тогда настройтесь на успех и бросайте курить!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ

Консультативный телефонный центр помощи
8-800-200-0-200

(звонок для жителей России бесплатный)

ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»
индивидуальные консультации по отказу от курения
г. Томск, ул. Лебедева, 4, т.: (3822) 46-86-28, 44-34-63

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

- информационно-методические материалы по вопросам здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ: табака, алкоголя, наркотиков;
- семинары и тренинги;
- психологическое консультирование детей и родителей по вопросам профилактики зависимостей;
- индивидуальное консультирование по отказу от курения.
г. Томск, ул. Бакунина, 26, т.: (3822) 65-02-16
profilaktika.tomsk.ru

Желаем вам здоровья!

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»
ОГБУЗ «Центра общественного здоровья
и медицинской профилактики»



Издано в рамках государственной программы
«Обеспечение безопасности населения Томской области»
подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»



Что мешает бросить курить?



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр
профилактической медицины» Минздрава России

Что мешает бросить курить?

9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих.

Заблуждение 1

☹ — **Курение — это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!**

❗ На самом деле все не так просто. Даже если сначала это и так, очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты — не только психологическая, но и физическая. И тогда уже не так легко «в любую минуту» отказаться от курения. Тогда уже приходится лечиться от табачной зависимости.

Заблуждение 2

☹ — **Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!**

❗ А вы не задумывались чем вызвано нервное напряжение? Неужели курение вам помогает справиться со стрессом, связанным с неприятностями на работе или дома, или всеобщим экономическим кризисом? Или это напряжение связано с отсутствием привычной сигареты или очередной порции табака, или это просто страх перед такой ситуацией?

❗ Доказано, что курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям. Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье. Вот и подумайте, курить или не курить?

Заблуждение 3

☹ — **Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!**

❗ А может, наоборот, отсрочка очередной сигареты не дает сосредоточиться и мешает творческому процессу? Банальная хроническая болезнь — никотиновая зависимость, являющаяся, по сути, наркоманией, возвышает курение в ранг магического ритуала, без которого любой мыслительный и творческий процесс обречен на провал!

❗ Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе и сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это, как ни крути, приводит к снижению интеллектуального потенциала.

Заблуждение 4

☹ — **Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!**

❗ Это вы верно заметили: «**боюсь**». Возможно, даже не перспектива набрать вес, а именно страх перед нею мешает вам решиться и бросить курить? Набираемые после отказа от курения, в среднем, 3 кг — не «лишние». Именно столько вы бы и весили, если бы не отравляли себя табачным дымом, считают ученые. Более значительная прибавка в весе случается редко.

И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» кило вам не грозит, или, по крайней мере, не страшен. Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться, и лишний вес всегда можно убрать.

❗ Кстати, длительное курение может привести к нарушениям обмена веществ.

Заблуждение 5

☹ — **Я курю теперь только легкие сигареты. Они не так вредны!**

❗ Ну конечно! Вы просто подарок для табачных компаний, которых заботит только то, как бы удержать больше клиентов! Это они придумали «легкие» сигареты, которые, по определению, должны содержать меньше

никотина и смол, а значит, просто обязаны быть более «безопасными», чтобы вы не очень страдали, задумываясь о вредном влиянии курения на ваше здоровье.

Но безвредных сигарет не существует:

- при курении «легких сигарет» риск заболеть не меньше;
- легких сигарет курильщик выкуривает гораздо большее количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
- «легкие сигареты» в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

Заблуждение 6

☹ — **Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.**

❗ Оптимизм — хорошо, но только когда он обоснован! Здоровье — это то, чего мы не замечаем, когда оно есть. **Болезни, как правило, проявляются после 10–15 лет непрерывного курения.** И, конечно, в молодости нам трудно понять, что через некоторое количество лет могут возникнуть болезни сердца, легких, сосудов ног, или, скажем, импотенция, вследствие сужения все тех же сосудов? Рак — тоже страшно, но когда еще это будет! А курить хочется сейчас!

Заблуждение 7

☹ — **Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.**

❗ Страшное заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а также курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь. Так что, если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше — немедленно.