



## Международный день отказа от курения

Ежегодно в *третий четверг ноября* в большинстве стран мира отмечается *Международный день отказа от курения (No Smoking Day)*. Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году. **Цель Международного дня 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. Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки.

Курение стало проблемой, мешающей здоровью и личной жизни – от него стоит избавиться. Раз и навсегда.

### Почему люди начинают курить?

*Стереотип взрослого мужчины-курильщика.* Если курят все мужчины, окружающие ребенка, – родственники и знакомые, то в его понимании – это норма. Вероятность того, что ребенок закурит, если в семье взрослые курят на 50-60% больше, чем в некурящей семье.

*Социальная зависимость.* У девочек — это одна из основных причин, почему они начинают курить. Курят потому, что курят подруги.

*Императивный запрет.* У подростка возникает целый ряд вопросов: «Почему?», «Почему мне нельзя, а вам можно?», «Когда будет можно?», «Почему не сейчас?», «Что в этом такого?»

*Генетическая склонность* к употреблению наркотиков и других стимуляторов. Существуют медицинские данные, указывающие на то, что у определенной части людей имеются отклонения в обмене веществ, отвечающих за удовольствие в мозгу. Итогом является проба различных химических стимуляторов, в том числе и табака.

*Образ героя-курильщика, созданный кино и СМИ.* По статистике, на девяностые годы — в двадцати, случайным образом отобранных, американских фильмах 57% главных героев курят. Среди населения из аналогичных слоев общества, курят, на самом деле, лишь 14%. При этом лишь 14% персонажей картин сталкиваются с негативными последствиями курения.

*Стресс.* Попадая в какую-то тяжелую жизненную ситуацию, из-за сложившегося мнения о возможном снятии напряжения с помощью сигареты, человек начинает курить. Причем нередко это происходит даже в возрасте 40 — 50 лет. Люди, никогда не бравшие в руки сигарету, закуривают.

### **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 запредельно 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 несколько 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.

Подготовил: врач-эпидемиолог Орлюк А.С.