

Крымская республиканская  
универсальная научная  
БИБЛИОТЕКА  
имени И.А.ФРАНКО

Отдел периодических  
изданий



Всемирная организация  
здравоохранения

Без табака прекрасна жизнь -  
от сигареты откажись!





## Ежегодно каждый третий четверг ноября проводится День некурения.

ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают этот День, привлекая внимание к проблемам для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая государства проводить эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

Целью проведения акции является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака



# Курение является социальной проблемой общества

Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным Всемирной организации здравоохранения, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.



- Широкое распространение курения связано со способностью содержащегося в табаке вещества — никотина оказывать на центральную нервную систему человека своеобразное эйфорическое действие, которое сводится к ощущению приятного возбуждения, какого-то душевного подъема, легкости.



- Никотин — желтоватая жидкость жгучего вкуса. Он очень ядовит: его смертельная доза составляет 1г/кг массы тела. Его токсичность послужила основой для применения табака в качестве средства борьбы с насекомыми-вредителями, на нервную систему которых он оказывает парализующее действие.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы.

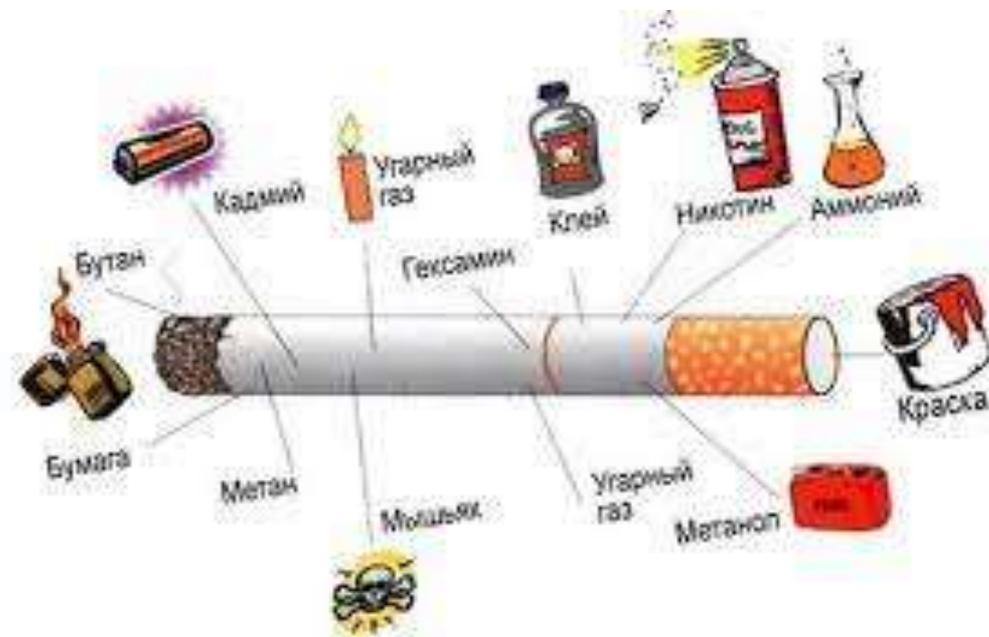


## Риски от курения

Курение может повредить каждую часть вашего тела



Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных.



Особенно неблагоприятно курение отражается на женском организме.

Прежде всего женщины быстрее втягиваются в курение и с большим трудом могут бросить его.

У женщин, как и у мужчин, от курения тоже страдает половая сфера. Очень отрицательно никотин и вещества табачного дыма влияют на зародыш. Это отрицательно сказывается на массе развивающегося внутриутробного ребенка.

Курение в период кормления грудью снижает качество и уменьшает количество молока. Никотин попадает в молоко и может вызвать у ребенка расстройство пищеварения, а иногда и тяжелое отравление.

У детей курящих женщин чаще развивается малокровие.



# Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через **8 часов** уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через **48 часов** человек обретает обоняние и вкус;
- через **1 месяц** становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через **6 месяцев** проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через **1 год** вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через **5 лет** в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

В 2021 году ВОЗ начал годовую глобальную кампанию «Пандемия COVID-19 - повод отказаться от табака»

С наступлением пандемии COVID-19 миллионы потребителей табачных изделий выразили желание преодолеть табачную зависимость.



Всемирная организация  
здравоохранения



# Как избавиться от табакокурения?

ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТ!



Существует немало различных методик, разработанных с целью помочь людям бросить курить, но нет ни одной, гарантирующей результат без желания курильщика справиться с зависимостью.

**Стоит по-настоящему захотеть бросить курить, поверить в свои силы, настроиться на борьбу!**

# Способ постепенного отказа от курения представляется малоперспективным

---

С него можно начать, если вы курите очень много (пачку и более в день).

Многие начинают бросать курить с того, что постепенно уменьшают количество выкуренных за день сигарет.

Для этого можно увеличивать промежутки между перекурами, выкуривать сигарету лишь до половины (ближе к фильтру содержится больше смол и никотина).

# Лекарственные методы



Самым распространенным из них является замена курения применением никотинсодержащих средств.

Это никотиновые пластыри, жевательные резинки, ингаляторы.

Механизм их действия одинаков: они обеспечивают доступ никотина в организм, защищая тем самым человека от неприятного абстинентного синдрома.

При этом стимулирующий эффект никотина на организм сохраняется, однако в организм больше не поступают содержащиеся в табачном дыму токсины, не подкрепляется стереотип курения.

# Психотерапия



Основные психотерапевтические методы, применяемые для лечения табачной зависимости: гипнотерапия, когнитивно-поведенческая психотерапия.

Гипнотерапия. Гипнотическое состояние используется для внушения отвращения к табачному дыму и усиления впечатления от информации о негативном действии курения, укрепления решения вести здоровый образ жизни.

При использовании когнитивно-поведенческой психотерапии процесс отказа от курения включает два этапа: понимание причин своего курения и осознание поведения, поддерживающего курение; формирование моделей поведения без курения.

# Рекомендации по избавлению от привычки связанной с курением



Начав процесс отказа от курения, **уберите все, что связано с этой вредной привычкой: сигареты, зажигалки, пепельницы.**

**Избегайте мест, где курят, и, наоборот, ходите туда, где курение запрещено.**

**Сообщите окружающим и близким о том, что вы бросили курить.**

Чтобы быстрее вывести токсические вещества из организма и уменьшить тягу к сигаретам, **пейте больше жидкости** - лучше всего соки и минеральную воду. В течение первых двух недель откажитесь от всего, что провоцирует желание курить: от алкоголя, кофе, острой и соленой пищи. Больше ешьте овощей и фруктов, меньше макарон, мучного, сладкого. Чтобы нейтрализовать никотин в организме, нужно принимать витамины Е, С и А.

**Займитесь физкультурой.** Физические упражнения снимут стрессовое напряжение, помогут вашему организму восстановиться от вреда, нанесенного курением.

**Подсчитайте, сколько вы сэкономили денег, когда стали меньше курить.** Копите сэкономленные на сигаретах деньги и для поднятия настроения покупайте себе на них подарки.

**Врачи рекомендуют воздержаться от диеты во время отказа от курения,** поскольку трудно выдержать два таких испытания одновременно. Если вам нужно перекусить, чтобы подавить желание закурить, съешьте что-нибудь малокалорийно.

# Помоги себе сам



**ШАГ 1.** Анализ привычек. Записывайте каждую выкуренную за сутки сигарету в течение 2-3 недель. Это поможет разобраться, почему появлялась потребность закурить.

**ШАГ 2.** Настрой на решение. Записывайте все положительные и отрицательные мотивы, которые побуждали бросить курить. Например, уменьшение утреннего кашля, улучшение чувства остроты пищи, уменьшение одышки.

**ШАГ 3.** Назначьте день, который станет «отправной точкой». Обведите его в календаре ярким цветом. А еще лучше – уговорите всех членов семьи и близких людей в этот день тоже бросить курить – так вы сможете поддержать друг друга.

**ШАГ 4.** Первые дни. В первые дни отказа от сигареты лучше всего пользоваться замещающими никотин средствами: жвачкой, специальным пластырем, спреями. Можно попробовать и курение карандаша.

**ШАГ 5.** Ощущение радости от того, что ты больше не куришь.

**ШАГ 6.** Еда. Употребляйте здоровую пищу и не бойтесь поправиться – это на первое время. Главное – бросить курить.



Примите осознанное решение, что больше не будете курить. Если этот шаг был неискренним, то идти к следующему не имеет смысла.

- Не нужно впадать в депрессию. Радуйтесь, что больше не надо тратить деньги на вредную привычку.
- Пересмотрите взгляд на сигареты: нужно увидеть в них не просто привычку, а наркотическую зависимость. Курящий человек – больной человек. Курение – хроническая болезнь, к тому же прогрессирующая. Самый подходящий момент для того, чтобы бросить курить – прямо сейчас.
- Единственный человек, который может заставить вас закурить или отказаться от этой вредной и дорогостоящей привычки – вы сами.
- Если настроиться правильно, то станет понятно, что не курить очень легко и просто.

**Благодарим за внимание !**

**Онлайн-презентация подготовлена на основе  
интернет-ресурсов**