

Я КИДАЮ КУРИТИ!

БУКЛЕТ ДЛЯ ТИХ, ХТО ХОЧЕ
ПОЗБУТИСЯ ТЮТЮНОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ



КИЇВ 2018

“

ТРУДНОЩІ, ПОВ'ЯЗАНІ З ПРОЦЕСОМ ПРИПИНЕННЯ КУРІННЯ, – ЯВИЩЕ ТИМЧАСОВЕ. ПЕРЕВАГИ ВІД ПРИПИНЕННЯ КУРІННЯ – НА ВСЕ ЖИТТЯ

Олексій, колишній курець

”

Понад півмільйона українців успішно кидають курити щороку. Ви можете долучитися до їх лав. Так, для цього доведеться докласти певних зусиль, але життя без нікотину того варте. Незалежно від того, на якій стадії припинення куріння ви зараз перебуваєте – думаєте про те, щоб кинути, або вже знаходитесь у процесі, – цей буклет може стати вам у нагоді. Він містить корисну інформацію про вплив куріння на організм та причини для відмови від тютюну, описує дієві методи і підходи до того, як можна кинути курити, пережити нікотинову «ломку», а також дає відповіді на багато питань, які цікавлять курців.

Більше інформації можна отримати на нашому сайті –
www.stopsmoking.org.ua
або зателефонувавши на безкоштовну «гарячу» лінію за номером
0-800-50-55-60.

— ” —

**ПОВІРТЕ, КИНУТИ КУРИТИ —
ОДНЕ ІЗ КРАЩИХ РІШЕНЬ У ВАШОМУ ЖИТТІ.
І МИ ЩИРО БАЖАЄМО ВАМ УСПІХУ
У ДОСЯГНЕННІ ЦІЄЇ ВАЖЛИВОЇ ЦІЛІ!**

Цей буклет розроблено в межах ініціативи, яка впроваджується громадською організацією «Центр громадянського представництва «Життя» в рамках спільного проекту Міністерства охорони здоров'я України та Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні «Неінфекційні захворювання (НІЗ): профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за донорської підтримки Швейцарської агенції розвитку та співробітництва.

Інформація, наведена у буклеті, ґрунтується на підходах Всесвітньої організації охорони здоров'я та відповідає методичним рекомендаціям Міністерства охорони здоров'я України.

У разі використання матеріалів буклету, а також при тиражуванні у будь-якій формі (частини або цілого тексту), посилення на це видання є обов'язковим. Інформація, представлена у буклеті, не обов'язково відображає позицію донора.

Буклет розповсюджується безкоштовно.

Матеріали підготували:

Стойка О.О., к.мед.н., головний лікар Київського міського центру здоров'я

Римаренко К.П., координатор проєктів ГО «Центр громадянського представництва Життя»

Дизайн буклету - студія інфографіки Remarker

Підписано до друку 12.11.2018

Замовник - ГО «Центр громадянського представництва «Життя». Наклад - 20 000 прим.

Надруковано у типографії ТОВ «ГНОЗІС», e-mail: gnozis@ukr.net

© Громадська організація «Центр громадянського представництва «Життя»

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

Про що варто знати?

РОЗДІЛ 2

Міфи та факти про куріння

РОЗДІЛ 3

Як куріння впливає на організм?

РОЗДІЛ 4

Поради тим, хто кидає курити

РОЗДІЛ 5

Після того, як ви кинули

РОЗДІЛ 6

Найпоширеніші запитання та відповіді

РОЗДІЛ 7

Куди звернутися по допомогу?

1

ПРОЩО ВАРТО
ЗНАТИ? |

КУРІННЯ



ВИКЛИКАЄ ЗАЛЕЖНІСТЬ подібну до залежності від кокаїну чи героїну, через нікотин, який міститься у тютюнових виробах;



ЗАВДАЄ ШКОДИ ОРГАНІЗМУ (незалежно від викуреної дози), викликаючи цілу низку хвороб, погіршення зовнішнього вигляду та фізичної форми;



ВБИВАЄ ЩОРОКУ БЛИЗЬКО 7 МЛН ЛЮДЕЙ у світі та 85 тис. українців, адже тютюновий дим містить понад 7 000 хімічних елементів, з яких щонайменше 250 є токсичними, а 69 викликають онкологічні захворювання;



ЗАВДАЄ ШКОДИ ОТОЧУЮЧИМ, оскільки тютюновий дим, який видихається курцем та виділяється з сигарети, містить такі самі шкідливі речовини, які потрапляють до організму курця (пасивне куріння спричиняє близько 890 тис. смертей у світі щороку).

КИНУТИ КУРИТИ

може кожен, незалежно від віку, стану здоров'я чи стажу куріння; навіть якщо ви є затятим курцем, це не є перешкодою – можливо, вам просто доведеться докласти трохи більше зусиль;

з першої спроби може лише невеликий відсоток людей - більшості ж потрібно декілька спроб; у цьому немає нічого страшного, адже в процесі здобувається досвід, який допоможе при наступній спробі;

означає залученість у процес, який складається з декількох етапів, займає деякий час та потребує певних зусиль;

можна простіше та суттєво збільшивши свої шанси на успіх, якщо гарно підготуватися: розробити власний план припинення куріння та обрати той метод, який є найкращим саме для вас. Мова про це піде у наступних розділах.

2

**МІФИ ТА ФАКТИ
ПРО КУРІННЯ** |

МІФИ

1. КИНУТИ КУРИТИ НЕ-СКЛАДНО. Я МОЖУ ЦЕ ЗРОБИТИ У БУДЬ-ЯКИЙ МОМЕНТ, КОЛИ ЗАХОЧУ.



2. ПІСЛЯ БАГАТЬОХ РОКІВ КУРІННЯ КИДАТИ ВЖЕ ПІЗНО.



3. «ЛЕГКІ» ЧИ АРОМАТИЗОВАНІ СИГАРЕТИ МЕНШ ШКІДЛИВІ, НІЖ ЗВИЧАЙНІ.



Навколо теми куріння часто то-чаться дискусії на тему того, що ж є міфом, а що правдою. Пропонуємо розглянути декілька найбільш популярних міфів про куріння та розібратися, що в них правда, а що вигадка.

ФАКТИ

Кинути курити може кожен, однак, це не так просто, як здається на перший погляд. Звісно, є люди, які просто перестають курити і все, але таких дуже мало. Більшості потрібно, як правило, декілька спроб, а також допомога рідних і фахівців.

Навпаки. Чим раніше ви кинете курити, тим краще для вашого здоров'я. Регулярне вживання тютюну завдає непоправної шкоди багатьом життєво важливим органам, однак, навіть затятий курець відчує покращення стану здоров'я через певний час після того, як кине. Відмовлятися від куріння потрібно, незалежно від віку та стажу куріння!

Усі сигарети однаково шкідливі! Під час куріння «легких» сигарет та сигарет з ароматизаторами курці, як правило, затагуються глибше, відповідно, більша кількість шкідливих речовин та канцерогенів потрапляє до легень. Окрім того, в багатьох «легких» сортах сигарет високий вміст смол.

4.
ЯКЩО Я НЕ БУДУ
СИЛЬНО ЗАТЯГУВАТИ-
СЯ, ТО КУРІННЯ МЕНІ НЕ
ЗАШКОДИТЬ.



Навіть якщо ви не затягуєтеся глибоко, все одно підпадаєте під ризик, адже сигаретний дим містить величезну кількість шкідливих сполук, які так чи інакше потрапляють з сигарети до вашого організму.

5.
ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ –
ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ
КИНУТИ КУРИТИ.



Це недоведено. Для того, щоб робити висновки стосовно електронних сигарет ще немає достатньої кількості достовірних даних. В деяких випадках електронні сигарети дійсно можуть допомогти кинути курити. З іншого боку, їх використання навпаки може сприяти підвищенню інтенсивності куріння та збільшенню дози нікотину.

6.
СИГАРЕТИ
ДОПОМАГАЮТЬ
РОЗСЛАБИТИСЯ.



Нікотин має збуджувальний ефект на нервову систему, а заспокійливий ефект у багатьох випадках надуманий. Розслаблення може викликати не нікотин, а сам процес куріння, звичний та знайомий. Декілька хвилин, протягом яких викурюється сигарета, дозволяють зібратися з думками, відволіктися та заспокоїтися так само, як могла б допомогти коротка прогулянка на свіжому повітрі або чашка гарячого чаю.

7.
КУРІННЯ ДОПОМАГАЄ
ЗОСЕРЕДИТИСЯ.



Дійсно, нікотин спричиняє викид адреналіну. Однак, звикання до нікотину розвивається настільки швидко, що для того, аби досягти попереднього ефекту, курити потрібно все частіше. Тому у курців, які намагаються зосередитися за допомогою сигарети, розвивається не лише психологічна, але й нікотинова залежність. З часом нікотин має руйнівну дію на нервову систему.

8.
КУРІННЯ ДОПОМАГАЄ У
СОЦІАЛЬНИХ
ВЗАЄМОДІЯХ.



Сигарета не є «чарівною паличкою», яка робить курця цікавим в очах інших людей. Навпаки, більшість цінують індивідуальність та сприймають категоричну відмову закурити, як прояв характеру та особистості.

9.
КУРІННЯ – ЧУДОВИЙ
МЕТОД ДЛЯ СХУДНЕННЯ.
ВІДМОВА ВІД КУРІННЯ
ПРИЗВОДИТЬ ДО
ЗБІЛЬШЕННЯ ВАГИ.



Низький апетит курця пов'язаний із розладами травної системи, спричиненими курінням. Саме через це багато людей, які кидають курити, набирають вагу. Але, як правило, набирають вони всього декілька кілограмів, а через деякий час (близько півроку) вага нормалізується. Якщо перед тим, як кидати курити, продумати для себе здорове харчування та фізичну активність, то зміни у вазі можна попередити.

10.
ПАСИВНЕ КУРІННЯ
НЕШКІДЛИВЕ.



Пасивне куріння дуже шкідливе. Тютюновий дим, який видихається курцем, містить багато токсичних речовин, які викликають різні хвороби — від серцево-судинних до онкологічних.

11.
ЯКЩО Я ДАВНО КУРЮ,
ТО НЕМАЄ НЕОБХІД-
НОСТІ ПРИПИНЯТИ
КУРИТИ ПІД ЧАС
ВАГІТНОСТІ.



Чим більше і частіше курить вагітна жінка, тим більшої шкоди вона завдає своєму здоров'ю та здоров'ю своєї ненародженої дитини. Під час внутрішньоутробного розвитку закладаються усі життєво важливі органи, а куріння може спровокувати патологію розвитку, передчасні пологи або навіть викидень.

3

ЯК КУРІННЯ ВПЛИВАЄ
НА ОРГАНІЗМ? |

ОСЬ ЩО МІСТИТЬСЯ У СИГАРЕТІ



Куріння будь-яких тютюнових виробів, незалежно від дози, так чи інакше шкодить організму. Коли ви курите, ваш організм поглинає не тільки нікотин. Тютюновий дим містить понад 7 000 хімічних елементів, з яких щонайменше 250 є токсичними, а близько 70 викликають онкологічні захворювання.



ВКРАЙ НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ МАЄ КУРІННЯ



ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ ЯК ДЛЯ ПЛОДУ, ТАК І ДЛЯ МАЙБУТНЬОЇ МАТЕРІ — підвищується ризик затримки та відхилень у розвитку плода, викиднів, передчасних пологів тощо;



ДЛЯ ПЕРЕБІГУ ТА ЛІКУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ — наприклад, туберкульоз у курців має ускладнений перебіг та гірше лікується, організм курців гірше відновлюється після хірургічних втручань і т.п.

КУРІННЯ

(у тому числі, і пасивне)

СПРИЧИНЯЄ БАГАТО РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ХВОРОБ, ТАКИХ ЯК:



ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ різних частин тіла та органів, насамперед, ротової порожнини, гортані, стравоходу, трахеї, бронхів, легень, шлунку, підшлункової залози, нирок, товстої кишки, сечового міхура, шийки матки, спинного мозку та ін.



ХВОРОБИ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ
ТА АСТМА



ХВОРОБИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ
СИСТЕМИ, ІНФАРКТИ ТА ІНСУЛЬТИ



ОСТЕОПОРОЗИ
(ЗАХВОРЮВАННЯ КІСТОК)



КАТАРАКТА ТА СЛІПОТА



ПАРОДОНТОЗИ (ХВОРОБИ ЯСЕН)



БЕЗПЛІДДЯ, ІМПОТЕНЦІЯ

4

ПОРАДИ ТИМ, ХТО
КИДАЄ КУРИТИ |

ПЛАН ПРИПИНЕННЯ КУРІННЯ

КРОК 1. ПРИЗНАЧТЕ ДАТУ ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ

1

Подумайте та оберіть найзручнішу для себе дату

ОБИРАЮЧИ ДАТУ ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ, СКОРИСТАЙТЕСЯ ТАКИМИ ПОРАДАМИ

бажано, щоб дата припадала на один із днів протягом двох наступних тижнів – з одного боку, у вас буде достатньо часу, щоб підготуватися, з іншого боку, виконання важливого рішення не відкладатиметься надовго;

обирайте період, коли у вас не буде додаткового стресу та навантаження;

краще не обирати дату у період свят, коли навколо буде значно більше спокусу закурити.

ЗАПИШІТЬ ВАШУ ДАТУ ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ ТУТ:

день	місяць	рік

ЦЕ ДЕНЬ, КОЛИ ВИ ПОЧНЕТЕ ЗМІНЮВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ НА КРАЩЕ!

**КРОК 2.
СФОРМУЛЮЙТЕ ТА
ЗАПИШІТЬ ПРИЧИНИ,
ЧОМУ ВИ ХОЧЕТЕ
КИНУТИ КУРИТИ**

2

**ПРИЧИН КИНУТИ КУРИТИ Є БЕЗ-
ЛІЧ, І ДЛЯ КОЖНОГО ВОНИ МОЖУТЬ
БУТИ СВОЇ.**

Для того, щоб підтримувати власну
мотивованість до припинення курін-
ня, вам потрібно:

1. визначити ті причини, які є пріори-
тетними саме для вас;
2. вписати ці причини на окремому
листочку (можна скористатися фор-
мою на сторінці 19);
3. прикріпити листочок на видному
місці або покласти у те місце, де ви
зазвичай зберігаєте сигарети.

**ДЕЯКІ ІЗ ОСНОВНИХ ПРИЧИН КИНУ-
ТИ КУРИТИ ВИ МОЖЕТЕ ЗНАЙТИ НА
НАСТУПНИХ СТОРІНКАХ.**



ФІНАНСОВІ ЗАОЩАДЖЕННЯ

Куріння – досить дороге задоволення. Наприклад, якщо викурювати щодня пачку сигарет вартістю 30 гривень, на рік витрати складуть близько 11 тис. грн. Часто люди не задумуються над тим, скільки грошей вони витрачають на «тютюновий дим». Пропонуємо підрахувати, скільки куріння коштує для вас.

	×		=	
<i>ціна 1 пачки</i>		<i>кількість пачок на день</i>		<i>вартість куріння на день</i>

Приклад.

Вартість 1 пачки сигарет складає 30 гривень. Ви викурюєте 1,5 пачки на день. Відповідно, на день на сигарети ви витрачаєте 30 грн. × 1,5 пачки = 45 грн.

	×	365	=	
<i>вартість куріння на день</i>		<i>днів на рік</i>		<i>вартість куріння на рік</i>

Приклад.

Якщо на день ви витрачаєте на сигарети 45 грн., то на рік сума витрат складає:
45 грн. × 365 днів = 16 425 грн.

Подумайте та запишіть у форму нижче, на що б ви хотіли витрати додаткові кошти (наприклад, на новий телевізор, мобільний телефон, подорож і т.д.). Вкажіть вартість (хоча б орієнтовну), наприклад, новий смартфон - 5 тис. грн., а також поррахуйте, через скільки днів ви зможете реалізувати своє бажання, якщо не будете витрачати гроші на сигарети.

№	<i>Кошти, заощаджені на курінні, я хочу витратити на:</i>	<i>Вартість, грн.</i>	<i>Кількість днів заощадження</i>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			



ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я РІДНИХ

Від тютюнового диму страждаєте не лише ви, як курець, але й усі, хто вас оточують, як пасивні курці. Запам'ятайте, безпечного рівня вторинного тютюнового диму не існує - будь-яка доза цього диму є шкідливою.

ВТОРИННИЙ ТЮТЮНОВИЙ ДИМ СПРИЧИНЯЄ:



у дорослих - серцево-судинні та респіраторні захворювання (включно з ішемічною хворобою серця та раком легень);



у немовлят та дітей – синдром раптової смерті, астму та хвороби органів дихання, захворювання вух, онкологічні захворювання, серцеві хвороби, діабет 2-го типу;



у вагітних жінок - передчасні пологи та народження дитини з малою вагою тіла.

КОЛИ ВИ КИНЕТЕ КУРИТИ:



ви убезпечите ваших близьких від впливу вторинного тютюнового диму, тобто подбаєте про їхнє здоров'я;



подасте гарний приклад вашим дітям та допоможете сформувати у них уявлення про соціальну неприйнятність куріння;



доведете не лише собі, а й близьким, що ви – сильна особистість і що ви дійсно їх любите, адже піклуєтеся про їхнє здоров'я;



збільшите ваші шанси прожити довше, тож зможете більше часу провести зі своєю родиною.

ПОКРАЩИТЬСЯ
ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД



шкіра стане здоровішою та набуде природнього кольору, зникне сухість; волосся та нігті перестануть бути ламкими; зуби та кінчики пальців більше не жовтітимуть від диму;

ЗНИКНЕ НЕПРИЄМНИЙ
ЗАПАХ



дихання стане чистішим, волосся, одяг та пальці не смердітимуть тютюновим димом;

ВІДНОВИТЬСЯ ФІЗИЧНА
ФОРМА



збільшиться витривалість, відновиться дихання, покращиться фізична форма;

ПОКРАЩАТЬСЯ
СМАКОВІ ВІДЧУТТЯ



значно покращаться відчуття смаку та запаху, що зробить життя яскравішим та насиченішим;

ЗМІНИТЬСЯ НА КРАЩЕ
СТИЛЬ ЖИТТЯ



ви більше не залежатимете від свого бажання курити у самі неприйнятні моменти, вам не потрібно буде витрачати час та зусилля на пошук місця для куріння;

ВИ ВСТАНОВИТЕ
КОНТРОЛЬ НАД
ВЛАСНИМ ЖИТТЯМ



успіх у подоланні тютюнової залежності додасть вам віри у власні сили та мотивуватиме до досягнення нових цілей.

МОЇ ПРИЧИНИ КИНУТИ КУРИТИ



Кинути курити – найкраще, що ви можете зробити заради власного здоров'я, своєї родини та фінансів. Розуміння причин, чому ви хочете кинути курити, допоможе вам підтримувати власну мотивацію в процесі припинення куріння.

Подумайте та запишіть нижче ваші причини кинути курити. Покладіть (прикріпіть) цей перелік на видному місці, щоб нагадувати собі, чому ви вирішили стати НЕКУРЦЕМ.

№	Причини кинути курити
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	



ПРИЧИНИ, ЯКІ ПРОВОКУЮТЬ МЕНЕ КУРИТИ



Коли ви розумієте, які емоції, ситуації чи дії провокують вас закурити, ви можете подумати над тим, як їх уникнути або подолати. Це суттєво допоможе вам у процесі припинення куріння, адже ви будете чітко розуміти, від чого саме вам варто утримуватися або уникати для того, щоб не зірватися.

Створіть власний перелік причин, які провокують вас курити, скориставшись формою нижче.

№	Причини	Мої відчуття у цей час	Чим я можу замінити куріння?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			





ТУРБОТА ПРО ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я

Кожна година, день, місяць та рік без сигарет – це крок до покращення вашого здоров'я. Після того, як ви викурили останню сигарету, організм одразу починає відновлюватися. Кинути курити – чудове рішення у будь-якому віці, адже ваші шанси на те, щоб прожити довше та при гарному здоров'ї, суттєво зростають.



ПРОТЯГОМ 20 ХВИЛИН

НОРМАЛІЗУЮТЬСЯ КРОВ'ЯНИЙ ТИСК ТА ПУЛЬС

ПРОТЯГОМ 24 ГОДИН

МАЙЖЕ ВЕСЬ НІКОТИН ВИВОДИТЬСЯ З ОРГАНІЗМУ

ЧЕРЕЗ 1 ТИЖДЕНЬ

ПОКРАЩУЮТЬСЯ ВІДЧУТТЯ СМАКУ ТА ЗАПАХУ

ЧЕРЕЗ 3 МІСЯЦІ

ОБ'ЄМ РОБОТИ ЛЕГЕНЬ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ ДО 30%

ЧЕРЕЗ 12 ГОДИН

ЗНИЖУЄТЬСЯ ВМІСТ ЧАДНОГО ГАЗУ У КРОВІ ДО НОРМИ

ЧЕРЕЗ 5 РОКІВ

РИЗИК ІНСУЛЬТУ СКОРОЧУЄТЬСЯ ДО РІВНЯ ТИХ, ХТО НІКОЛИ НЕ КУРИВ

ЧЕРЕЗ 10 РОКІВ

НАПОЛОВИНУ ЗМЕНШУЄТЬСЯ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ ЛЕГЕНЬ, ПОРІВНЯНО З КУРЦЯМИ

ЧЕРЕЗ 1 РІК

РИЗИК РОЗВИТКУ ІШЕМІЧНОЇ ХВОРОБИ СЕРЦЯ ЗНИЖУЄТЬСЯ УДВІЧІ, ПОРІВНЯНО З КУРЦЯМИ

ПРОТЯГОМ 9 МІСЯЦІВ

ЗМЕНШУЮТЬСЯ КАШЕЛЬ ТА ЗАДИШКА

ЧЕРЕЗ 12 МІСЯЦІВ

КУРЕЦЬ, ЯКИЙ ВИКУРИВАВ ПАЧКУ СИГАРЕТ НА ДЕНЬ, ЗАОЩАДЖУЄ БЛИЗЬКО 11 ТИС. ГРН.

**КРОК 3.
СКЛАДІТЬ ПЕРЕЛІК
СИТУАЦІЙ, КОЛИ ВИ
ЗАЗВИЧАЙ КУРИТЕ**



У кожного курця є певні ситуації, в яких рука тягнеться за сигаретою.

Для того, аби досягти успіху у боротьбі з курінням, потрібно

1. створити перелік таких ситуацій;
2. розробити план по їх подоланню або уникненню.

Подумайте, що провокує вас закурити, та як ви можете з цим впоратися. Можете скористатися формою на сторінці 20.

**УСІ ПРИЧИНИ МОЖНА
РОЗДІЛИТИ НА ДЕКІЛЬКА ВИДІВ**

ПРИЧИНИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ЕМОЦІЯМИ

**ПРИЧИНИ, ПОВ'ЯЗАНІ З
ПЕВНИМИ ВИДАМИ АКТИВНОСТІ**

СОЦІАЛЬНІ ПРИЧИНИ

**ПРИЧИНИ, ПОВ'ЯЗАНІ З
НІКОТИНОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ**

**ПРИЧИНИ, ПОВ'ЯЗАНІ
З ЕМОЦІЯМИ**

**Емоційні стани, що можуть
асоціюватися з курінням:**

збудження, роздратування, стрес депресія, сум, пригнічення, розчарування, щастя, самотність, задоволеність тощо.



ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ?

**ДЛЯ ТОГО, ЩОБ БОРОТИСЯ З БАЖАННЯМ ЗАКУРИТИ ПІД ЧАС
ПЕВНОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ, ВАРТО НАВЧИТИСЯ
КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ МЕТОДАМИ ІНШИМИ, НІЖ КУРІННЯ.**



Подихайте: глибоко
вдихніть та видихніть
10 разів.



Це допоможе трохи розслабитися та зняти напруження.

Займіться фізичними
вправами.



Це допомагає розслабитися психологічно; окрім того, під час фізичних навантажень виділяється ендорфін (гормон щастя), який позитивно впливає на самопочуття.

Послушайте класичну музику або прийміть гарячу ванну.



Це допоможе розслабитися, знизити рівень гормону стресу.

Подивіться цікавий фільм, зустріньтеся з друзями.



Це допоможе відволіктися, покращити настрої.

ПРИЧИНИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ПЕВНИМИ ВИДАМИ АКТИВНОСТІ

Види активності, що можуть асоціюватися з курінням:

вживання алкоголю, розмова по телефону, перегляд телепередач, керування автомобілем, споживання кави або чаю, перерва на роботі, після пробудження або перед сном, одразу після їжі тощо.

“

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ?

ВИ ВПОРАЄТЕСЯ З ЦИМИ ПРИЧИНАМИ, ЯКЩО РОЗІРВЕТЕ ЗВ'ЯЗОК МІЖ ПЕВНИМ ВИДОМ АКТИВНОСТІ ТА КУРІННЯМ.

”

Знайдіть заміну.



Пожуйте гумку або посмокчіть льодяник. З'їжте яблуко, погризть морквинку чи горішки, візьміть до рота соломинку або зубочистку.

Спробуйте чимось зайняти руки.



Візьміть антистресову кульку. Покрутіть ручку чи олівець. Спробуйте в'язати чи вишивати бісером.

Рухайтесь.



Сходіть на прогулянку. Покатайте на велосипеді. Сходіть у басейн чи спортивну залу.

Змініть звички.



Спробуйте пити каву у різний час або замініть її на чай. Одразу після їжі почистіть зуби. На деякий час відмовтеся від алкоголю. Замість машини скористайтеся громадським транспортом. Одразу після пробудження сходіть у душ і т.д.

СОЦІАЛЬНІ ПРИЧИНИ

Соціальні причини найчастіше пов'язані з впливом інших людей, які курять:

ви пішли у місце, де інші курили (бар, кафе, вечірка);
ви побачили, як хтось курить на вулиці; ви зустрілися з друзями, які курять або пішли з колегами у курилку тощо.



ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ?

ВИ ВПОРАЄТЕСЯ З ЦИМИ ПРИЧИНАМИ, ЯКЩО

- **БУДЕТЕ УНИКАТИ МІСЦЬ, ДЕ ЛЮДИ КУРЯТЬ;**
- **ПОПЕРЕДИТЕ ВАШИХ РОДИЧІВ, ДРУЗІВ, ЯКІ КУРЯТЬ, ПРО ВАШЕ РІШЕННЯ ТА ПОПРОСИТЕ НЕ КУРИТИ У ВАШІЙ ПРИСУТНОСТІ.**



З часом сцени куріння інших людей перестануть вас хвилювати.

ПРИЧИНИ, ПОВ'ЯЗАНІ З НІКОТИНОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Якщо ви курили протягом тривалого часу, ваш організм звик до певної дози нікотину. Коли ви кидаєте курити, організм починає вимагати чергову дозу нікотину і **виникає синдром відміни або «нікотинова ломка»**. Причини, пов'язані з нікотиновою ломкою, можуть включати:

гостре бажання відчувти смак сигарети;
вдихання чужого тютюнового диму;
потреба чимось зайняти руки та/ або рот;
припинення використання препаратів нікотин-замісної терапії тощо.



ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ?

НАЙКРАЩІ СПОСОБИ ПОДОЛАТИ ЦІ ПРИЧИНИ:

- **ВІДВОЛІКТИСЯ ТА СПРОБУВАТИ НЕ ДУМАТИ ПРО СИГАРЕТИ,**
- **РОЗПОЧАТИ АБО ВІДНОВИТИ КУРС НІКОТИН-ЗАМІСНОЇ ТЕРАПІЇ.**



КРОК 4.

**ПРИГОТУЙТЕСЯ ДО
БОРТЬБИ З СИЛЬНИМ
БАЖАННЯМ ЗАКУРИТИ**

4

— ” —

Сильне бажання закурити - це прояв синдрому відміни («нікотинової ломки»), який виникає через те, що організм перестає отримувати звичну дозу нікотину (детальніше - у Розділі 5). Як правило, таке бажання триває всього кілька хвилин, однак, вони можуть бути складними. Тому варто добре підготуватися, щоб було легше їх пережити.

Визначте, у чому найсильніше проявляється ваше бажання закурити, та як ви можете з цим боротися.
Складіть свій власний план, скориставшись формою на сторінці 31.

КРОК 5.

**ПОЗБАВТЕСЯ УСІХ
НАГАДУВАНЬ ПРО
КУРІННЯ**

5

— ” —

Викиньте з дому, машини та робочого місця усі сигарети, запальнички, попілнички – усе, що може нагадати вам про куріння. Натомість, у ті місця, де ви раніше зберігали сигарети, можна покласти засоби для боротьби з бажанням закурити (наприклад, нікотинові пластирі, соломинки, льодяники тощо).

Також варто поправити одяг, щоб позбавитися запаху.

КРОК 6.

**ПОДУМАЙТЕ ПРО
НЕВЕЛИЧКІ ЗАОХО-
ЧЕННЯ/ НАГОРОДИ
ДЛЯ СЕБЕ ЗА ПЕВНІ
ДОСЯГНЕННЯ**

6

— ” —

Наприклад, коли ви протрималися без сигарет тиждень/ місяць, відмовилися від наполегливої пропозиції закурити, сходили у спортзалу тощо.

КРОК 7.

**ПОВІДОМТЕ РОДИНУ
ТА ДРУЗІВ ПРО ВАШЕ
РІШЕННЯ КИНУТИ
КУРИТИ**

7

— ” —

Кидати курити простіше, коли ваші рідні та друзі розуміють і підтримують вас.

**КРОК 8.
ПОДУМАЙТЕ ПРО
МЕДИЧНІ ПРЕПАРАТИ
ДЛЯ ПРИПИНЕННЯ
КУРІННЯ**

8



У деяких випадках у процесі припинення куріння використовують спеціальні медичні препарати, які можна поділити на дві групи: ті, які містять нікотин, та ті, які його не містять.

**БЕЗНІКОТИНОВІ
ПРЕПАРАТИ**

Ці препарати не містять нікотину та не викликають у людини відчуттів, аналогічних із курінням. Їхня дія ґрунтується на тому, що вони, завдяки впливу на деякі відділи головного мозку, подавляють рівень задоволення від сигарет та знижують і полегшують синдром відміни. Як правило, ці препарати роблять на основі цитизину, вареникліну або бупропіону.

**НІКОТИНОВІСНІ
ПРЕПАРАТИ**

Використання препаратів з нікотин-назвають нікотин-замісною терапією (НЗТ). Дія таких препаратів ґрунтується на тому, що в організм потрапляє контрольована доза нікотину (менша, ніж у сигареті), але без смол та інших шкідливих речовин, які спричиняють різноманітні захворювання. Найпоширеніші нікотинові препарати – пластирі, жувальні гумки, льодяники. НЗТ призначається, виходячи із рівня нікотинової залежності. Рівень нікотинової залежності можна визначити, пройшовши невеликий тест.

	Бали			
	0	1	2	3
1. Як швидко після пробудження ви, зазвичай, викурюєте першу сигарету?	через 60 хвилин	31 – 60 хвилин	6 - 30 хвилин	протягом 5 хвилин
2. Чи важко Вам утриматися від куріння у місцях, де це заборонено (наприклад, у церкві, бібліотеці, кінотеатрі тощо)?	ні	так		
3. Від якої сигарети ви найбільше не хотіли б відмовлятися?	будь-якої іншої	першої вранці		
4. Скільки сигарет ви викурюєте на день?	10 та менше	11-20	21-30	31 та більше
5. Чи курите ви більше впродовж перших годин після пробудження, порівняно з рештою дня?	ні	так		
6. Чи курите ви, коли хворієте і маєте дотримуватися постільного режиму?	ні	так		

Для кожного запитання оберіть відповідь, яка є прийнятною для вас, та підсумуйте бали.

КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАЛЕЖНОСТІ:

0-2 - дуже низька	3-4 - низька	5 - середня	6-7 висока	8-10 дуже висока
-------------------	--------------	-------------	------------	------------------

Якщо у вас високий або дуже високий рівень нікотинової залежності, варто подумати про нікотин-замісні препарати, які допоможуть вам подолати так званий «синдром відміни» (детальніше - у Розділі 5), у процесі припинення куріння. Якщо ваш результат «дуже низька», «низька» або «середня», це означає, що ваша залежність від куріння може носити більше психологічний характер.



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПРИЙМАТИ БУДЬ-ЯКІ МЕДИЧНІ ПРЕПАРАТИ, ПОТРІБНО ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З ЛІКАРЕМ. ДЕЯКІ З ПРЕПАРАТІВ МАЮТЬ ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ПРИЙОМУ ПРИ НАЯВНОСТІ ПЕВНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА СТАНІВ.

5

ПІСЛЯ ТОГО,
ЯК ВИ КИНУЛИ |

СИНДРОМ ВІДМІНИ ТА ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ



День відмови від куріння – ваш перший день без тютюну. Це лише один із кроків (хоча і значний) на шляху припинення куріння. Далі на вас чекають декілька місяців боротьби задля досягнення своєї цілі – назавжди позбутися тютюнової залежності.

Основною складністю може стати так званий синдром відміни (абстинентний синдром або «нікотинова ломка»), спричинений тим, що організм перестає отримувати звичну дозу нікотину. Синдром відміни полягає у сильному бажанні закурити, а також може проявлятися у різноманітних побічних ефектах (змінах настрою та емоцій, погіршенні самопочуття, безсонні, депресії тощо).

Кожна людина переживає цей період по-своєму. Тривалість та складність визначається як фізіологічними особливостями організму, так і стажем куріння.

ВАРТО ЗНАТИ, ЩО УСІ НЕГАТИВНІ ПРОЯВИ НОСЯТЬ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР, ДОСЯГАЮЧИ МАКСИМАЛЬНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ В ПЕРШІ 24-72 ГОДИНИ, І ЗНИЖУЮТЬСЯ ПРОТЯГОМ НАСТУПНИХ 3-4 ТИЖНІВ, ДОПОКИ ОРГАНІЗМ НЕ ПРИСТОСУЄТЬСЯ ДО ЖИТТЯ БЕЗ НІКОТИНУ.

Для людей із сильною ніотиновою залежністю найбільша проблема може бути пов'язана із сильним бажанням закурити. Для того, щоб легше пережити синдром відміни, потрібно зрозуміти, у чому найсильніше проявляється ваше бажання закурити (можна вибрати із переліку нижче або додати щось своє) та як ви можете з цим впоратися.

ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ

БАЖАННЯ ЧИМОСЬ ЗАЙНЯТИ РУКИ
ТА/ АБО РОТ

ПОТРЕБА ЗНЯТИ СТРЕС АБО
ПОКРАЩИТИ НАСТРІЙ

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ?

взяти до рота трубочку або зубочистку;
покрутити в руках монетку, олівець
тощо.

дихальні вправи;
віджимання або інша активність;
зустріч з друзями.

ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ

НЕОБХІДНІСТЬ ЗОСЕРЕДИТИСЯ,
ПІДВИЩИТИ ПРОДУКТИВНІСТЬ

БАЖАННЯ ОТРИМАТИ
ЗАДОВОЛЕННЯ ТА РОЗСЛАБИТИСЯ

НЕОБХІДНІСТЬ ПОБОРОТИ
ТРИВОГУ ЧИ РОЗДРАТУВАННЯ

ПОТРЕБА «ЗАРЯДИТИСЯ» ЕНЕРГІЄЮ

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ?

скласти перелік справ на той момент, коли ви відчуєте сильне бажання закурити (перелік може включати якусь рутинну роботу вдома, справи поза домом, вирішення якогось робочого питання).

подумайте про альтернативні способи отримати задоволення, наприклад, з'їсти щось смачненьке, послухати улюблену музику тощо.

може допомогти нікотин-замісна терапія (проконсультуйтеся з цього приводу з лікарем).

почати займатися фізичною активністю, правильно харчуватися, достатньо спати тощо.

Створіть свою власну інструкцію з подолання синдрому відміни за допомогою форми на наступній сторінці.

Якщо ви відчуваєте, що вам надто складно впоратися із «ломкою» самостійно, зверніться до свого лікаря та дізнайтеся про нікотин-замісні препарати, які можуть вам допомогти.

ТАКОЖ МОЖНА СКОРИСТАТЯ СТРАТЕГІЄЮ 4В:

1. **ВІДКЛАДІТЬ:** варто встановити для себе часові рамки, протягом яких ви можете максимально довго терпіти. Як тільки відчуєте, що терпіти більше несила, переходьте до кроку 2.

2. **ВДИХНІТЬ ГЛИБОКО:** зробіть 10 глибоких вдихів - видихів для того, щоб трохи розслабитися. Постарайтеся робити дихальні вправи, допоки бажання закурити не послабшає. Якщо цього не відбулося, переходьте до наступного кроку.

3. **ВИПИЙТЕ ВОДИ:** пити воду невеликими ковтками – хороша альтернатива сигареті у роті. Вода також допомагає вивести з організму токсини. Якщо вам все ще хочеться закурити, переходьте до наступного кроку.

4. **ВІДВОЛІЧИТЬСЯ:** спробуйте переключити свою увагу на щось та не думати про сигарети. Наприклад, ви можете піти на прогулянку, почитати книгу, послухати музику, подивитися телевизор чи зайнятися улюбленою справою.

ЯК Я МОЖУ ПОДОЛАТИ СИНДРОМ ВІДМІНИ



Коли ви знаєте, як проявляється ваше бажання закурити та що можна з цим зробити, ви готові до того, аби пережити синдром відміни максимально комфортно та перемогти свою залежність раз і назавжди.

Створіть свою власну інструкцію з подолання синдрому відміни.

№	Як проявляється бажання закурити	Що можна зробити?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

У процесі припинення куріння можуть виникати побічні ефекти, що проявляються у змінах настрою, відчутті дискомфорту та погіршенні самопочуття. Нижче наводимо поради, які допоможуть цих ефектів позбутися.

СИМПТОМИ

ЯК ЇХ ПОЗБУТИСЯ?

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ



Якщо вас турбує частий головний біль, зверніть увагу на те, чи достатньо часу ви спите, чи нормально та регулярно харчуєтесь, чи займаєтесь фізичними вправами. Зважте, що зміна способу життя на більш здоровий може допомогти позбутися головного болю і покращити стан організму загалом.

КАШЕЛЬ



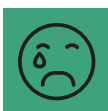
Для того, щоб впоратися із кашлем, потрібно пити побільше рідини. Гарячі чаї з медом, соки та інгаляції є чудовим засобом. Також варто обмежити вживання молочних продуктів.

ПІДВИЩЕННЯ АПЕТИТУ
АБО ЗБІЛЬШЕННЯ ВАГИ



У деяких людей після того, як вони кидають курити, зростає апетит і часто вони замінюють викурені сигарети їжею. Для того, щоб не набирати додаткові кілограми, варто переглянути свій раціон та змінити його на більш здоровий. Їжте більше фруктів та овочів, пийте більше води, займайтеся фізичними вправами, що також буде кроком до здорового способу життя.

ЗМІНИ НАСТРОЮ (СУМ,
ЗЛІСТЬ, РОЗДРАТУВАННЯ,
БАЙДУЖІСТЬ ТОЩО)



Постарайтеся концентруватися на позитивних речах та думках. Слухайте гарну музику, дивіться цікаві фільми, спілкуйтеся з приємними людьми. Старайтеся уникати стресів та конфліктів. Думайте про те, які переваги ви отримаєте, коли досягнете бажаного результату і кинете курити.

ЗБУДЖЕННЯ,
ЗАНЕПОКОЄННЯ



Більше гуляйте, займайтеся фізичними вправами, запишіться у басейн тощо.

СИМПТОМИ, ЯК ПРИ ГРИПІ



Як і при будь-якому гострому вірусному респіраторному захворюванні найкраща порада тут – відпочивати і пити більше рідини.

БЕЗСОННЯ



Якщо ви почнете виконувати поради стосовно здорового способу життя, наведені вище, то ваш сон має нормалізуватися. Також користуйтеся традиційними порадами боротьби з безсонням – провітрюйте кімнату перед сном, слухайте легку приємну музику, не переїдайте перед тим, як лягаєте спати тощо. При частих розладах сну зверніться до лікаря щодо призначення заспокійливих та/або снодійних препаратів.

“

ЗІРВАЛИСЯ І ЗАКУРИЛИ? НІЧОГО СТРАШНОГО – РУХАЄМОСЯ ДАЛІ!

”

Зверніть увагу на інформацію, описану для Кроку 3, яка стосується ситуацій, коли ви зазвичай курите. Вони можуть стати причиною зриву. Тобто, потенційно, потрапивши у таку ситуацію, переживаючи певну емоцію або роблячи щось, що ви звикли робити разом із сигаретою, ви можете не встояти і закурити.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!



1. Ніколи не піддавайтеся спокусі вичурити лише одну сигарету. Повірте, це не працює! Ви просто почнете курити знову.
2. Якщо у вас буде перелік причин, які провокують вас закурити, із продуманими рішеннями, чим замінити сигарету, ймовірність зриву суттєво зменшується.
3. Якщо ви таки не втрималися і зірвалися, нічого страшного. Це зовсім не означає, що вам ніколи не вдасться кинути курити. Сприймайте це не як провал вашого плану, а як здобуття досвіду. Робіть висновки та плануйте наступну спробу.

6

**НАЙПОШИРЕНІШІ
ЗАПИТАННЯ ТА
ВІДПОВІДІ**

Чи можна кинути курити з першого разу?

Можна, хоча небагатьом це вдається. Якщо ви витратите певний час на підготовку до відмови від куріння, наприклад, складете план відмови від куріння, заручитесь підтримкою рідних та звернетеся по допомогу до фахівців, ваші шанси суттєво зростуть. Наприклад, за даними міжнародних досліджень, шанси кинути курити у випадку, якщо ви звертаєтесь на гарячу телефонну лінію, зростають у 5 разів.

Що робити, якщо я хочу кинути курити, але живу з курцем?

Перш за все, поговоріть з цією людиною та розкажіть їй про свої наміри. Поясніть, чому ви вирішили кинути курити і що ви очікуєте на розуміння та підтримку з його/її боку. Можливо, вам вдасться навіть загітувати цю людину кидати разом з вами (ідеальний варіант) або, принаймні, заручитися її підтримкою. Якщо людина без розуміння поставиться до вашого прохання, вам доведеться докласти трохи більше зусиль, але кидати курити все одно варто. Бували випадки, коли курці, які кидали курити, однак не знайшли підтримки серед своїх рідних, переїжджали жити у інше місце на декілька тижнів (самий складний період у процесі відмови від куріння). Такий варіант також можна розглянути, якщо є така можливість.

Чи можна курити хоча б час від часу, якщо я вже кинув?

Ні, адже нікотин викликає постійну залежність у організму. Коли колиш-

ній курець закурює сигарету навіть після декількох років некуріння, він знову може потрапити у тенета залежності.

Чи можна кинути курити за допомогою електронних сигарет?

На сьогодні наукових даних щодо ефективності електронних сигарет як метода припинення куріння немає. В електронних сигаретах, як і в звичайних, міститься нікотин – речовина, до якої організм досить швидко звикає, а ще низка хімічних речовин (наприклад, пропіленгліколь), токсичних для органів дихання. Завдяки тому, що в електронних сигаретах містяться спирт, гліколь, різноманітні анестетики, зменшується дискомфорт при вдиханні парів. Тому курець збільшує кількість затяжок, що може призвести до нікотинового отруєння.

Ви ніколи не дізнаєтесь про реальний склад картриджу/контейнеру, який використовується для електронних сигарет, адже ці прилади не є офіційно зареєстрованими в Україні та не проходять необхідного контролю. Електронні сигарети можуть вибухати – зафіксовано вже досить багато випадків по всьому світу, коли електронні сигарети калічили своїх власників.

Ні Міністерство охорони здоров'я України, ні Всесвітня організація охорони здоров'я не рекомендують використовувати електронні сигарети для того, щоб кинути курити! Більше того, є результати досліджень, які говорять про те, що люди стали щоденними курцями сигарет, почавши з електронних, які й сформували у них залежність від нікотину.

Чи небезпечно пасивне куріння?

Так, пасивне куріння небезпечно. Щорічно у світі від пасивного куріння помирає близько 890 000 осіб. Тютюновий дим, який видихається курцем (вторинний тютюновий дим), містить багато токсичних речовин, які викликають серцево-судинні, респіраторні та онкологічні захворювання. У дітей, які змушені вдихати тютюновий дим, частіше розвивається астма, захворювання дихальних шляхів, онкологічні хвороби. У вагітних жінок він провокує передчасні пологи та народження дітей з малою масою тіла. Безпечною рівня впливу вторинного тютюнового диму не існує.

Якщо я давно курю і дізналася, що вагітна, то чи є сенс кидати курити, чи вже пізно?

Чим більше і частіше курить вагітна жінка, тим більше шкоди вона завдає своєму здоров'ю та здоров'ю своєї ненародженої дитини. Під час внутрішньоутробного розвитку закладаються усі життєво важливі органи, а куріння може спровокувати патологію розвитку, передчасні пологи або навіть викидень. Тому кидати потрібно обов'язково одразу, як ви дізналися про те, що вагітні, а в ідеалі – ще на етапі планування вагітності.

Якщо я кину курити, чи наберу я вагу?

Якщо ви не схильні до повноти, то навряд чи. Якщо схильні, то є ймовірність набрати 3-4 кілограми, за рахунок того, що у вас відновиться апетит, покращиться робота травної

системи та сповільниться обмін речовин. Однак, вага може нормалізуватися сама по собі, коли ваш організм адаптується до життя без нікотину (це може зайняти до півроку).

Для того, щоб не набрати зайві кілограми, потрібно правильно харчуватися та займатися фізичною активністю. Однак, пам'ятайте, що поєднувати відмову від куріння з жорсткою дієтою не варто, бо суттєво збільшуються шанси зазнати невдачі і в одному, і в іншому. Вам просто потрібно змінити раціон на більш «здоровий» - їсти більше фруктів, овочів, горіхів, пити більше води. Також краще їсти небагато, але часто.

Чи «легкі» сигарети безпечніші, порівняно зі звичайними?

Запам'ятайте, усі сигарети однаково шкідливі! Під час куріння «легких» сигарет та сигарет з ароматизаторами курці, як правило, затягуються глибше, відповідно, більша кількість шкідливих речовин та канцерогенів потрапляє до легень. Також, згідно із даними досліджень, в багатьох «легких» сортах сигарет високий вміст смол.

Чи сигари менш шкідливі, ніж сигарети?

Відповідно до результатів досліджень, будь-які тютюнові продукти мають негативний вплив на організм людини. Іноді можна почути про те, що курити сигари менш шкідливо для здоров'я, ніж сигарети, хоча б через те, що сигари курять не так часто. Однак, варто зважати на те, що дим від сигар є лідером з мутаген-

ності (за цим показником сигарний дим перевищує сигаретний майже у 2,5 рази). І це не дивно, якщо зважити на об'єм тютюну в одній сигарі, а, відповідно, і концентрацію шкідливих речовин у диму. Окрім того, якщо дим від сигарет слабо-кислотний і погано всмоктується у тканини ротової порожнини, то дим від сигар слабо-лужний і легко потрапляє через слизову оболонку рота у кров. До речі, останнім часом популярності набули сигарили – невеличкі сигари, які часто за розміром майже такі самі, як і сигарети. Загроза полягає у тому, що сигарили, зважаючи на їх розмір і невисоку ціну, курять значно частіше, ніж сигари. Однак, мутагенність диму від сигарил практично така сама, як і у сигар (у 2,4 рази перевищує за мутагенністю дим від сигарет).

Що робити, якщо я пробував/ пробувала кинути курити уже декілька разів, але нічого не вийшло?

Пробувати ще. Головне, не втрачати віру у свої сили та знати, що кинути курити цілком реально. Багато курців проходять через декілька спроб. У цьому немає нічого страшного і це зовсім не означає, що вам ніколи не вдасться кинути курити. Сприймайте це не як провал вашого плану, а як здобуття досвіду та розуміння того, як краще побудувати процес, щоб кинути курити назавжди.

Якщо ви витратите певний час на підготовку до відмови від куріння, наприклад, складете план відмови від куріння (відповідно до рекомендацій, наведених у цьому буклеті), заручитесь підтримкою рідних та

звернетесь по допомогу до фахівців, ваші шанси суттєво зростуть. Наприклад, за даними міжнародних досліджень, шанси кинути курити у випадку, якщо ви звертаєтесь на гарячу телефонну лінію, зростають у 5 разів.

Ви завжди можете звернутися по допомогу до консультантів Сервісу з надання допомоги у припиненні куріння, задавши запитання онлайн на сайті www.stopsmoking.org.ua або зателефонувавши на «гарячу лінію» за безкоштовним номером 0-800-50-55-60.

Зірвалися?

Нічого страшного – рухаємося далі!

Якщо я курю вже багато років, то чи варто мені кидати і чи зможу я це зробити?

Кидати курити можна і потрібно у будь-якому віці та незалежно від стажу куріння. Ви перестанете отруювати свій організм та будете почуватися значно краще, зменшиться ризик захворіти на серцево-судинні, онкологічні захворювання та хвороби дихальних шляхів, зросте очікувана тривалість життя.

Кинути курити може кожен. Навіть люди з високим рівнем нікотинової залежності успішно припиняють курити. Можливо, доведеться докласти трохи більше зусиль, скористатися медичними препаратами, але досягти успіху цілком реально. Головне – захотіти та повірити у свої сили.

7

**КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ |
ПО ДОПОМОГУ?**

Ваші шанси кинути курити суттєво зростуть у випадку, якщо ви отримаєте професійну допомогу.

Ви завжди можете звернутися до фахівців Сервісу з надання допомоги у припиненні куріння*, який



складається зі спеціалізованого веб-сайту та «гарячої» телефонної лінії;



укомплектований професійними та дружніми консультантами, які завжди готові допомогти вам;



забезпечує клієнтам конфіденційність – інформація, яку ви надаєте про себе, надійно зберігається та використовується виключно для того, аби надати вам якісну допомогу;



працює з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 21:00.

ВЕБ-САЙТ – WWW.STOPSMOKING.ORG.UA

Містить багато цікавої та корисної інформації на тему припинення куріння.

На сайті ви завжди можете:

- 1) задати своє запитання консультанту через онлайн чат (з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 21:00) або спеціальну форму на електронну пошту сервісу – 24/7;
- 2) замовити дзвінок консультанта.

На сайті можна зареєструватися та заповнити невелику анкету. Це допоможе нашим консультантам надати вам більш якісну консультацію при контакті (онлайн чи телефоном).

«ГАРЯЧА» ТЕЛЕФОННА ЛІНІЯ – 0-800-50-55-60

Лінія безкоштовна для усіх дзвінків зі стаціонарних та мобільних телефонів з території України.

“

ЯКЩО ВИ МАЄТЕ ЗАПИТАННЯ, ПЛАНУЄТЕ КИНУТИ, СТИКНУЛИСЯ З ТРУДНОЩАМИ У ПРОЦЕСІ ПРИПИНЕННЯ КУРІННЯ, СКЛАДНО ПЕРЕЖИВАЄТЕ «СИНДРОМ ВІДМІНИ» АБО ХОЧЕТЕ ДОПОМОГТИ БЛИЗЬКІЙ ЛЮДИНІ, БУДЬ ЛАСКА, БЕЗ ВАГАНЬ ЗВЕРТАЙТЕСЯ ДО НАШИХ КОНСУЛЬТАНТІВ.

”

* Сервіс створено в межах ініціативи, яка впроваджується громадською організацією «Центр громадянського представництва «Життя» в рамках спільного проекту Міністерства охорони здоров'я України та Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні «Неінфекційні захворювання (НІЗ): профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за фінансової підтримки Швейцарської агенції розвитку та співробітництва.

