



Памятка студентам: «Победи никотиновую зависимость в несколько шагов»

Человек, настроенный встать на путь здорового образа жизни, просыпается утром с твердым намерением не курить, начиная с сегодняшнего дня. Каждый курильщик хоть раз задумывался о том, что сигареты – это вредно и нужно бросить курить, но попытки не увенчались успехом. Зависимый от табака человек, в таком случае, начинает искать себе всевозможные оправдания курению: усталость, нервозность, лишний вес, важное мероприятие и т.д.

Если ты хочешь бросить курить и не знаешь, с чего начать, то прочти эту памятку о нескольких шагах на пути к успешному избавлению от никотиновой зависимости.

ШАГ 1: Получение информации



СМИ пестрит разнообразной информацией о негативных последствиях курения. Обратите внимание на неё, если мысли бросить курить вас уже начали посещать. Вы уже задумываетесь, значит, понимание о том, к чему может привести табакокурение, у вас есть. Отнеситесь внимательно к научным исследованиям и научно обоснованным фактам о никотиновой зависимости:

* Никотин поражает практически каждый орган человека. Это приводит, что вполне естественно, к потере здоровья. В список заболеваний входят: рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, легких и мозга, лейкемия, катаракта,

пневмония, болезни ротовой полости. Курение вызывает развитие сердечно сосудистых заболеваний и является причиной развития инсультов.

* Отказ от курения снижает риск преждевременной смерти и развития серьезных заболеваний, связанных с употреблением никотина.

* Сигареты с низким содержанием никотина и смолы отнюдь не безопасны и, наравне с «тяжёлыми» сигаретами, являются ядом. Курение «лёгких» сигарет точно так же повышает и риск возникновения тяжёлых последствий от употребления.

* Курящие беременные женщины наносят вред не только себе, но и своему плоду. Курение во время беременности задерживает развитие плода и приводит к возникновению различных патологий, а также в 4 раза увеличивает риск внезапной внутриутробной смерти младенца.

* Курение в подростковом возрасте приводит к недоразвитию лёгких и снижению их функций, а также к большим проблемам в работе сердечно сосудистой системы. Ребёнок пытается снять свой некий стресс с помощью сигарет, а не с помощью других различных методов (релаксация, копинг - стратегии, помощь взрослых).

* Никотин в 3 раза увеличивает риск развития катаракты, приводящей к развитию слепоты.

Самое первое и важное, с чего вы можете начать заботиться об организме – немедленно бросить курить. Не пугайтесь всех последствий, которые вам будут навязывать люди, «теряющие» единомышленника. Бросив курить, организм обязательно отблагодарит вас и будет восстанавливать с бешеной скоростью свои ресурсы:

* Уже в первый день отказа от курения уровень кислорода повышается во всех органах человека. А уже через сутки уменьшается риск инфаркта.

* Бронхи начинают активно отчищаться после 2 дней воздержания.

* Нормализуется кровообращение, начинают восстанавливаться клетки слизистой желудка и поджелудочной железы.

* Через 5 дней отказа от никотина вы полноценно будете ощущать вкус и запах пищи, так как у курящего человека вкусовые и обонятельные рецепторы сильно притупляются.

* Уже через 7 дней исчезнет неприятный запах изо рта, а некоторые ткани и клетки уже полностью обновились.

* На 12 день нормализуется цвет лица, усиливается обновление клеток кожи: она начинает становиться вновь эластичной и упругой.

* Нормальная деятельность кишечника начинает восстановление. Клетки крови, отвечающие за иммунитет, обновлены и полноценно готовы к защите организма от вирусов и инфекций.

* Через 2 - 3 недели исчезает отдышка, головные боли, организм практически пришел в норму. Это были самые тяжёлые 2 недели, дальше будет гораздо легче!

* Через 6 месяцев полностью восстановится желудочно-кишечный тракт, исчезнут проблемы с пищеварением и гастрит, вызванные активным курением.

* Через 1 год печень полностью будет здорова, а риск инфаркта станет гораздо меньше (но лишь через 15 лет снизится до уровня некурящих людей).

* Через 5 лет риск заболевания раком сократится вдвое.

* Через 10 лет ваш риск умереть от рака лёгких станет практически таким же, как у некурящего человека.

Чем вы можете помочь организму ускорить восстановление?

* Всем известно, что вредные вещества выводятся почками, поэтому уже бросившему курить человеку необходимо обильное питьё (чистая вода). Таким простым способом можно наладить работу почек и быстро вывести накопленные токсины.

* Рекомендовано посещение бань и саун. В парилке активизируется повышенное потоотделение, что способствует выведению токсинов через кожу.

* Очищению кишечника поможет ежедневное употребление в пищу свежих овощей и фруктов. А также можно принимать сорбенты, которые притягивают на себя все токсины.

* Употребление кисломолочных продуктов поможет восстановлению работы желудочно-кишечного тракта.

* Прогулки на свежем воздухе в лесопарковой зоне насытят ваш организм кислородом.

* Посещение галокамеры (соляная комната) поможет быстрее очистить бронхи и справиться с кашлем.

* Рекомендовано также посещение психолога, для того, чтобы обсудить методы борьбы со стрессом, не прибегая к сигарете.

Курение – игра в рулетку. Ты никогда не знаешь, чем обернётся для тебя очередная сигарета. Ты можешь курить многие годы и делать вид, что не замечаешь последствий от своей зависимости, в итоге ты придёшь к тому, что умрёшь на десятки лет раньше, чем мог бы прожить. Есть другой вариант: можешь скоростно «стлеть» за несколько лет. А можешь просто бросить курить и тогда вернёшься к полноценной жизни, не обязывающей тебя играть в игру с никотином. Ты уверен, что ещё хочешь играть с судьбой в такую азартную и непредсказуемую игру? На кону твоя жизнь!



ШАГ 2: Определите для себя причины, чтобы отказаться от табака

**Жить долго и здорово*

У тех, кто бросил курить, состояние здоровья значительно улучшается уже через месяц воздержания. Кожа сияет здоровым румянцем, высыпания на лице уходят, зубы становятся на несколько тонов светлее, дыхание чище, а энергия – бьёт ключом.

**Освободиться от зависимости*

Никотин – является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость. Если вы бросите курить, вы, во-первых, можете безмерно гордиться собой, своей силой воли и своими достижениями. Принять решение отказаться от никотина и следовать своему желанию – правда, тяжёлый труд, но очень благодарный!

**Улучшить здоровье окружающих*

Пассивное курение, наравне с активным, вызывает неприятные последствия и ухудшение здоровья. Особенно это страшно для детей, чьи родители курят. Они собственными силами повышают вероятность у своих детей возникновения бронхита, бронхиальной астмы, инфекционных заболеваний ушей, воспаления лёгких. И это, не говоря уже о том, что иммунитет у таких пассивных курильщиков, не зависимо от их воли, в несколько раз ниже, чем у детей некурящих родителей.

**Экономия денег*

Подсчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты, зажигалки и другую атрибутику. Выходит внушительная сумма, правда?! Деньги уходят в пустую - сквозь руки, накапливаясь бычками в ваших лёгких. А ведь эту сумму можно потратить на саморазвитие, на свою семью, которая оценит этот вклад. А может, вы любите животных и хотите помочь им? Или людям, которые находятся в трудной жизненной ситуации. Просто задумайтесь, как вы сможете сделать мир чуточку ярче, если откажитесь от курения.

**Улучшить качество жизни*

Только представьте, что ваши волосы, ваша одежда, ваша машина и дом будут иметь приятный аромат, отличный от отвратительного, привычного вам запаха табачного дыма. Еда будет иметь насыщенный вкус и запах пищи.

**Курение уже не в моде*

Остаётся все меньше и меньше мест, где разрешено курение. Курение – антиобщественное явление. С каждым днем всё больше людей начинают избавляться от этой зависимости.

Сосредоточьтесь на причинах отказа от курения. Здесь вам могут помочь как психолог, так и методы, которые можно использовать самостоятельно (например, «квадрат Декарта», техники визуализации, нарративные техники, личный дневник).



ШАГ 3: Выберите день, в который вы бросите курить

С этого дня – ни одной затяжки, ни одной! Выбросьте из дома, машины все сигареты, пепельницы, зажигалки и прочие атрибуты курения.

*Оградите себя и свою частную собственность от табачного дыма.

Это создаст более здоровую атмосферу для других, а вам поможет перебороть желание закурить.

*Заручитесь поддержкой и одобрением окружающих

Скажите членам семьи, друзьям и сотрудникам, что вы бросаете курить, попросите оказать вам поддержку и не появляться при вас с сигаретами.

*Найдите единомышленника

Так легче избавиться от зависимости. Предложите кому-нибудь из окружающих бросить курить вместе с вами.

*Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.

Алкоголь, стресс, кофе, плотный обед могут вызвать желание потянуться за сигаретой. Старайтесь избегать курилок, и площадок, где много курящих людей.

*Удержитесь от желания вновь закурить

Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что вы вновь начнёте курить. Чем дольше вы будете воздерживаться, тем слабее будет тяга снова начать. По статистике, если вы сможете удержаться от курения в течение 3 месяцев, то вы, скорее всего, бросите курить уже навсегда.

*Переключитесь на что-то, чтобы не думать о сигарете

Поговорите по телефону, съешьте конфетку, пожуйте жвачку, переключитесь на что-нибудь, приносящее вам положительные эмоции, чтобы не думать о желании курить.

Не сдавайтесь! Многие люди, после неудавшейся одной попытки бросить курить, решают, что все старания бесполезны, и бросить не получится. Но отчаиваться не стоит. Вы проиграли всего лишь бой, прежде, чем выиграть войну! Предпримите новую попытку, потому что вы не потерпели поражение: вы узнали те факторы и обстоятельства, которые заставили вас закурить. На ошибках учатся. Следующая попытка бросить курить будет обязательно успешной. Верьте в себя и свои силы справиться с зависимостью.



Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников)