

# Как отказаться от курения? 5 шагов к успеху



# 1

ШАГ

## Изучите факты о вреде курения

Курение табака (сигареты, кальян, вейпы, электронные сигареты и др.) наносит вред практически каждому органу вашего тела. Это приводит к серьезным заболеваниям и ухудшению здоровья.

### Что доказано наукой?

Курение вызывает рак легких, горла, желудка, почек, мочевого пузыря, шейки матки и другие виды рака.

- Курение табака приводит у женщин к снижению фертильности (способности зачать и выносить ребенка), а у мужчин – к импотенции.
- Курение приводит к болезням сердца, инсультам, атеросклерозу и аневризме аорты.
- У курильщиков чаще развиваются хронические болезни легких, такие как хроническая обструктивная болезнь легких, а также пневмония и астма.
- Электронные сигареты и вейпы также вредны: они содержат токсичные вещества, такие как никотин, формальдегид, тяжелые металлы и другие канцерогены.

### Цифры и факты

- В **20** раз увеличивается риск развития рака легкого у курильщиков по сравнению с некурящими.
- Курение табака является причиной **90%** смертей от рака легкого у мужчин и **80%** – у женщин.
- В **4** раза увеличивается риск смерти от коронарной болезни сердца у курящих людей.
- **25%** мужчин и **38%** женщин умирают в течение 1 года после инфаркта миокарда даже на фоне проводимого лечения, если продолжают курить.
- В **4** раза курение увеличивает риск развития внезапной детской смерти.
- В **50%** случаев курение является причиной развития периодонтита, серьезных инфекций десен и потери зубов.

## 2 ШАГ | Оцените свое здоровье

Задумайтесь, как курение влияет на ваше самочувствие. Возможно, у вас уже есть симптомы: кашель, одышка, повышенное давление, усталость или ранние морщины. Отказ от курения – это лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья.

### Что изменится после отказа от курения:

- Через 20 мин: нормализуется пульс и давление.
- Через 24 ч: снизится риск инфаркта.
- Через 2 дня: вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- Через 2–3 нед: улучшатся работа легких и кровообращение.
- Через 1 год: риск инфаркта снизится вдвое.
- Через 5 лет: риск рака горла, пищевода и полости рта уменьшится в 2 раза, риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека (через 5–15 лет).
- Через 10 лет: риск рака легких станет почти таким же, как у некурящих.

## 3 ШАГ | Найдите свои причины бросить курить

### Подумайте, зачем вам это нужно. Например:

- Чтобы жить дольше и быть здоровым.
- Чтобы избавиться от зависимости.
- Чтобы защитить близких от табачного дыма.
- Чтобы сэкономить деньги.
- Чтобы улучшить внешность и самочувствие.
- Чтобы повысить шансы на здоровую беременность.

## 4 ШАГ | Примите решение

**Сосредоточьтесь на своих причинах и подготовьтесь к отказу от курения.**

### Помните!

- **Никогда не поздно бросить курить.**
- **Ваше здоровье начнет улучшаться с первой минуты без табака.**
- **Не бывает «всего одной» сигареты.**

## 5 ШАГ | Действуйте

- Выберите день, когда вы бросите курить, и составьте план.
- Выбросьте все сигареты, зажигалки и пепельницы.
- Не разрешайте курить в вашем доме и машине.
- Попросите поддержки у близких.
- Найдите человека, который тоже хочет бросить курить, – вместе легче.
- Избегайте ситуаций, которые провоцируют желание курить (алкоголь, стресс, общество курильщиков).
- Если срыв произошел, не отчаивайтесь. Каждая попытка – это шаг к успеху.