



ШАГ 1

НАЙДИТЕ ЛИЧНУЮ ПРИЧИНУ

Хотите привести кожу и зубы в порядок? Или выглядеть моложе? Может, вы хотите уменьшить риск рака легкого или избежать инсульта? Выберите причину по душе! И действуйте!

ШАГ 2

ВЫБЕРИТЕ ДАТУ И ДАЙТЕ ОБЕЩАНИЕ

Не ждите Нового года или Дня рождения. Выберите один определенный день и пообещайте себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты, вейпить или как-то иначе потреблять никотин.

ШАГ 3

ВЫБЕРИТЕ СВОЙ МЕТОД ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Например, сократите количество сигарет в день. И так — до назначенной даты.

ШАГ 4

ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил, поэтому врач может прописать лекарства, чтобы вы не вернулись к вредной привычке.

ШАГ 5

СОСТАВЬТЕ ПЛАН

Если хотите курить — послушайте музыку, пообщайтесь с друзьями, найдите время для похода в кино, побалуйте себя массажем, физической активностью. Избавьтесь от всех атрибутов, связанных с курением (зажигалки, пепельница), дома, на работе или в машине.



**ПОМНИТЕ: ВЫ БРОСАЕТЕ КУРИТЬ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ**





УЧАТ НЕ ТОЛЬКО В ШКОЛЕ ГОВОРим О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ С ДЕТЬМИ

КОГДА И КАК ГОВОРить?

Начните разговор до 10 - 11 лет: ребенок уже знает о курении, но у него нет интереса, какой бывает у подростков

Расскажите о негативных аспектах курения для самого ребенка: плохая концентрация или неприятный запах изо рта

Говорите спокойно: не пытайтесь ругать или поучать



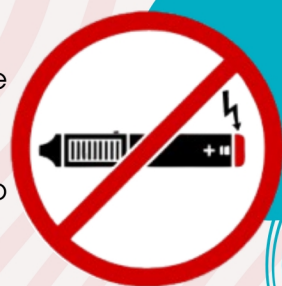
КАЖЕТСЯ, РЕБЕНОК КУРИТ ВЕЙПЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Деликатно узнайте мотивы курения и какие потребности он хотел утолить этой привычкой

Расскажите, как вейпы негативно повлияют на его здоровье и развейте мифы о «безопасности» таких устройств

Говорите спокойно и доверительно, но при этом озвучьте свою позицию неприятия курения

Обратите внимание ребенка на другие занятия, в которых он может реализоваться



ЧТО МНЕ СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ?

Приведите в пример авторитетных подростку людей, которые ведут здоровый образ жизни

Расскажите о социальном положении курильщиков: это не модно, а авторитет сверстников можно заслужить другими способами

Также важно следить за тем, чтобы у подростка было некурящее окружение: дети бывают категоричны, поэтому если кто-то из родителей курит, то такие разговоры будут восприниматься как лицемерные



СМОЖЕТ ЛИ РЕБЕНОК ИСКРЕННЕ ПРИЗНАТЬ ВРЕД КУРЕНИЯ?

Да, если вы проработаете с ним ситуации, как противостоять курящему окружению. Заключите «договор» о неупотреблении вейпов с указанием четких требований и обязательств, а также последствий за их невыполнение



КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



КУРЕНИЕ — фактор риска развития многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических заболеваний, сахарного диабета, импотенции у мужчин и бесплодия у женщин



5 ПОВОДОВ БРОСИТЬ КУРИТЬ

1

УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОМОЛОДЕТЬ

Через 20 минут в норму придут пульс и давление, а через 8 часов - уровень кислорода в крови, через 24 часа легкие очистятся от угарного газа. Вы перестанете кашлять, улучшите цвет лица и приобретете белоснежную улыбку.

2

ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Прожить дольше. В среднем курильщик живет на 7 лет меньше некурящего.

3

ПЕРЕСТАТЬ ЗАВИСЕТЬ ОТ СВОЕЙ «ПРИВЫЧКИ»

Перестать зависеть от своей «привычки». Вы больше не будете страдать во время перелетов, ерзать на совещаниях или искать ночами работающий магазин.

4

СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ

Каждый год сигареты дорожают

5

УЛУЧШИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И РОДИТЬ ЗДОРОВОГО МАЛЫША

Снижается риск развития половых расстройств, осложнений во время беременности и родов, возникновения пороков развития плода и хронических заболеваний у ребенка



ОСТОРОЖНО, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ!

Производители электронных сигарет позиционируют свой товар как средство для отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?

На самом деле:



жидкость в картридже небезопасна по составу



это устройство способно вызвать еще большую зависимость от никотина



нет статистических данных, подтверждающих эффективность электронных сигарет как способа бросить курить

ОЦЕНИТЕ



СТЕПЕНЬ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

ПРОЙДИТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ И СЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ!

1

КАК СКОРО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ПРОСНУЛИСЬ, ВЫ ВЫКУРИВАЕТЕ 1-Ю СИГАРЕТУ?

в течение...

- первых 5 минут 3
- 6 - 30 минут 2
- 30-60 минут 1
- более чем 60 минут 0

2

СЛОЖНО ЛИ ДЛЯ ВАС ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ В МЕСТАХ, ГДЕ КУРЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО?

- да 1
- нет 0

3

ОТ КАКОЙ СИГАРЕТЫ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЛЕГКО ОТКАЗАТЬСЯ?

- первая утром 1
- все остальные 0

4

СКОЛЬКО СИГАРЕТ ВЫ ВЫКУРИВАЕТЕ В ДЕНЬ?

- 10 или меньше 0
- 11 - 20 1
- 21 - 30 2
- 31 и более 3

5

КОГДА ВЫ КУРИТЕ ЧАЩЕ: В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ УТРОМ, ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПРОСНЕТЕСЬ, ИЛИ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ?

- утром 1
- в течение последующего дня 0

6

КУРИТЕ ЛИ ВЫ, ЕСЛИ СИЛЬНО БОЛЬНЫ И ВЫНУЖДЕНЫ НАХОДИТЬСЯ В КРОВАТИ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ?

- да 1
- нет 0

ИТАК, СУММА БАЛЛОВ:

0 - 2 – очень слабая зависимость

3 - 4 – слабая зависимость

5 – средняя зависимость

6 - 7 – высокая зависимость

8 - 10 – очень высокая зависимость! Помощь необходима в ближайшее время!



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ

РЕГИОНАЛЬНАЯ: 8 (3812) 344 - 003

ФЕДЕРАЛЬНАЯ: 8 - 800 - 200 - 0 - 200

ПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ

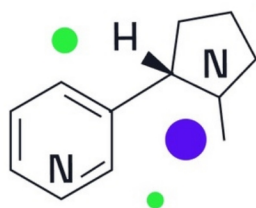
ОТ КУРЕНИЯ

ЧЕМ ОПАСНЫ ЭЛЕКТОННЫЕ СИГАРЕТЫ



1

Содержат никотин



Это мощный **нейротоксин**, который:

- ✗ вызывает зависимость
- ✗ способствует возникновению сердечно-сосудистых и бронхолегочных заболеваний

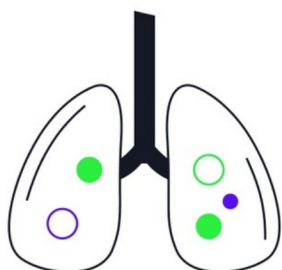
ПОМОЩЬ
ПО ОТКАЗУ
ОТ КУРЕНИЯ



3

Содержат растворители

Чтобы смесь «правильно» испарялась в жидкость для вейпов добавляют глицерин, пропиленгликоль, масляный раствор витамина Е.



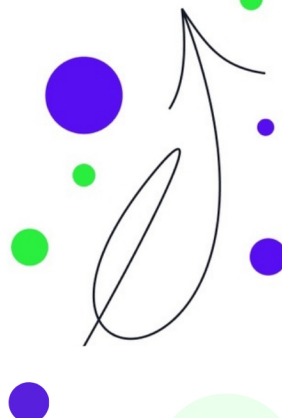
При нагревании часть попадает **в легкие в виде капель и оседает там**. Это приводит к липоидной пневмонии

2

Содержат токсичные вещества

Кроме никотина, аэрозоли содержат **формальдегид**, тяжелые металлы.

Уровни содержания некоторых металлов в паре электронной сигареты даже **выше**, чем в табачном дыме



4

Вызывают EVALI

EVALI – поражение легких, связанное с потреблением вейпов и электронных сигарет.

Это заболевание похоже на пневмонию. А его отдельные симптомы схожи с проявлениями разных патологий — от заболеваний сердца до рака

