О вреде табака курения

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не "заразиться" их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету.

Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 миллиардов долларов в год. Это значит, что в 2006 году на каждую купленную пачку сигарет в среднем пришлось примерно 2,06 доллара, затраченных на лечение заболеваний, связанных с курением.

В иных случаях сумма, в которую обходится лечение этих заболеваний, начинает увеличиваться первых дней жизни человека. Вот только один пример: в ходе исследования, проведённого в США, выяснилось, что у курящих женщин удваивается вероятность того, что у них родится ребёнок с расщелиной губы или нёба, а до того, как ребёнку исполнится два года, может понадобиться не меньше 4-х операций. В среднем у человека, страдающего этой болезнью, за всю жизнь на лечение и связанные с ним расходы уйдёт 100.000 долларов. И, конечно же, в деньгах не измерить душевной боли от врождённого дефекта. Некоторые говорят, что такие большие затраты возмещаются тем, что многие курильщики умирают, не успев воспользоваться пособием социального обеспечения.

Курение - одна из вреднейших привычек.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические

кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96 -100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов. Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, - никотин и изопреноиды.

По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (бензпирен и дибензпирен, то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа - 9.5% (в атмосферном воздухе - 0.046%) и окиси углерода - 5% (в атмосферном воздухе её нет).

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - импотенции. Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ

легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

В эксперименте установлено что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухали и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту

начала заболевания курили.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего

развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Для сокращения курения можно применять много разных мер, включая и строгое ограничение мест для курения, и штрафы, и законы для жалоб со стороны некурящих, и государственные медицинские учреждения, специализирующиеся на лечении этого вида проблемы и т.д. Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём.

Табака курение

История табака курения известна достаточно хорошо. Некоторые исследователи утверждают, что первыми на земле курильщиками были египетские фараоны. В одной из гробниц II тысячелетия до нашей эры найдены глиняный кальян и другие курительные принадлежности.

Многие исследователи родиной табака считают Центральную и Южную Америку, где до сих пор в естественных условиях произрастает до 60 его видов и разновидностей. В конце XV столетия (в 1492 году) Христофор Колумб на одном из открытых им Багамских островов был чрезвычайно удивлен, когда увидел, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющего листа, свернутого в трубочку, и затем выпускали его из ноздрей. Такие трубочки они называли сигаро. Считается, что слово "табак" происходит от названия провинции Табаго на острове Гаити, где произрастало это растение.

Проникновению табака в Европу способствовал монах Роман Панэ, который во время второй экспедиции Колумба побывал в Америке в качестве миссионера. Он привез в Испанию табачные семена и стал выращивать это растение как декоративное. Уже в 1496 г. первые табачные плантации появляются в Испании, в 1559 г. — в Португалии, а оттуда, в 1560 г., — во Франции, В конце XVI -начале XVII вв. курение распространилось и на другие материки. В Средней Азии и странах Востока табак закладывали под язык или за щеку, из высушенных листьев готовили нюхательный порошок.

Увлечение табаком было настолько сильным, что данному растению стали приписывать лечебные свойства, считая его чуть ли не панацеей. Так французский посол в Португалии Жане Нико преподнес своей королеве Екатерине Медичи листья и семена табака для бодрости, а также как средство от головной боли и многих болезней. В знак благодарности королева назвала "чудодейственное лекарство" именем своего посланника — никотин.

Неумеренное потребление табака не редко приводило к тяжелым отравлениям, что побудило власти и церковь начать борьбу с курением. В Америке, например, курильщиков казнили, в Турции — сажали на кол, в Италии — отлучали от церкви и заживо замуровывали в стены. Еще в 1604 г. английский король Яков I в труде "О вреде табака" писал: "Курение — отвратительный для зрения, омерзительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для легких обычай".

В Россию табак был завезен во второй половине XVI в., а с XVII в. его стали культивировать в Украине. Злоупотребление табаком на Руси вызвало протесты со стороны правительства. Так, в 1683 г., был издан специальный царский указ, согласно которому курильщиков наказывали 60-ью палочными ударами по пяткам, а торговцам табаком "пороли ноздри и резали носы". В конце XVII — начале XVIII вв. меры, направленные против курения, стали смягчаться, так как Петр I и сам стал рабом этой привычки. В итоге он не только упразднил все законы, запрещавшие курение, но и разрешил ввозить табак из-за рубежа.

Так что же такое табак?

Табак курительный (Nicotiana tabacum), травянистое растение семейства пасленовых (Solanaceae), широко разводимое ради своих листьев, которые скручивают в сигары, режут для набивания сигарет, папирос и трубок, перерабатывают в жевательный и размалывают в нюхательный табак. Кроме того, они служат сырьем для промышленного получения никотина, используемого для производства многих инсектицидов. Табак настоящий — мощное быстрорастущее растение с не ветвистым цилиндрическим стеблем высотой 1,2—2,4 м. Корневая система стержневая. Листья очередные, сидячие, обычно продолговатые или ланцетные. Ширина их часто достигает 30 см, а длина 90 см. Поверхность покрыта многочисленными мелкими железистыми волосками, секретирующими липкую жидкость. Воронковидные, розовые цветки развиваются группами на вершине стебля.

Родина табака настоящего — Америка, где он введен в культуру индейцами. Сейчас его выращивают во всем мире. Основные производители — Китай и США, за ними следуют Индия, Бразилия, Россия и Турция. В Китае и России основная часть табака настоящего потребляется внутри страны, а в США около трети продукции идет на экспорт, однако еще примерно половина этого количества импортируется.

Медики установили, что курение повышает риск рака легких, сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний, однако табак в том или ином виде продолжает потребляться по всему миру, причем главным образом именно для курения.

Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, 40 из которых вызывают рак.

В дыме присутствуют радиоактивные вещества, полоний, свинец, висмут. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения в 500 рентген. Табачный дым поражает самые важные органы. Одна из его мишеней — желудок. Дым вредит ему двояко. Образующиеся при сгорании табака никотин, анилин и различные кислоты раздражают слюнные железы, что приводит к выделению слюны. Часть ее проглатывается вместе вредными веществами.

Попадая в желудок табачная смесь начинает активно атаковать его стенки, что приводит к выделению соляной кислоты. В результате желудок начинает переваривать сам себя. Во-вторых, хроническое отравление никотином отражается на вегетативной нервной системе. Она теряет способность эффективно управлять деятельностью желудочно-кишечного тракта. В результате нарушается его двигательная активность, возникают спазмы. Несколько сигарет натощак могут вызвать даже кишечную непроходимость. У заядлых курильщиков шанс получить рак желудка очень высок. Россия занимает второе место в мире после Японии по распространенности этого злокачественного заболевания. Существует мнение, что табак повышает работоспособность. Действительно, под влиянием табачного дыма происходит некоторое расширение сосудов мозга, что и воспринимается как прилив новых сил. Однако такое действие табака весьма кратковременно. Уже через несколько минут расширение сменяется еще более сильным сжатием. В результате кровоснабжение ухудшается, и работоспособность падает. Еще один миф — курение снижает чувство голода. Это обусловлено тем, что ядовитые компоненты дыма, всасываясь в кровь, действуют на нервные окончания, расположенные на стенках желудка и кишечника, и блокируют передачу импульсов, сигнализирующих о голоде. "Отдаленные результаты" такого похудения — расстроенная вегетативная нервная система и все хронические болезни, которые с этим связаны.

Необходимо отметить, что вредных веществ во вдыхаемом дыме очень много. В первую очередь принято сравнивать показатели содержания смол и никотина, которые по новому закону производители обязаны указывать на пачке. Однако здесь таится коварная ловушка. Не думайте, что если Вы курили сигареты на которых написано "10 мг смолы" и перешли на какой-нибудь супер лайт "1 мг" Вы будете получать в 10 раз меньше вредных веществ и сократите вред своему здоровью в 10 раз. Увы. Хотя табачная индустрия и пытается поддерживать такое мнение, исследования доказали, что это не так. Переходя на облегченные сигареты, курильщики увеличивают количество выкуренных сигарет, объем затяжек, затягиваются чаще и сильнее, а также блокируют отверстия в фильтре, что приводит к увеличению полученной дозы никотина, а следовательно и смолы.

Табачным компаниям выгодно стимулировать переход на "легкие" сигареты: они стоят дороже и курильщик выкуривает их большее количество. Что еще важнее для табачной промышленности — из-за легких сигарет многие курильщики не бросают курить. В рассекреченном документе 1971 года корпорации Бритиш Американ Тобакко открыто говорится: "Это именно то, чего ожидает руководство от отдела исследований и развития: насколько продаваемыми будут сигареты с низким содержанием смол и никотина. Вопрос о том, являются ли такие сигареты на самом деле менее опасными, не имеет никакого значения".

Именно по этой причине в большинстве стран Европейского союза, Канаде, Израиле и Бразилии использование слов "легкие" и "умеренные" в названиях сигарет запрещено. Так что, не поддавайтесь на маркетинговые уловки — БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

Тоже касается и сигарет с ментолом. Ментол облегчает курильщикам глубокое вдыхание дыма, что позволяет им курить быстрее и выкуривать больше сигарет за более короткое время. Многие эксперты считают, что более мягкий, охлаждающий вкус ментоловых сигарет приводит к тому, что курильщики более глубоко затягиваются ими, получая больше вредных веществ в свои легкие. Также предполагают, что ментол может повреждать клетки и позволять токсинам сигарет просачиваться через них, вызывая рак.

Итак, рассмотрим подробнее как влияет табак на различные органы и системы:

Кровь:

Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильный выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.

Нервная система:

Один из химических элементов попадающих в кровь — НИКОТИН. Его регулярное применение ведет к никотиновой зависимости.

Никотин, алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табака всасывается в организм. Сильный яд; в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений.

Курение и легкие:

Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. К счастью многие изменения обратимы.

Курение и Ваше сердце:

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями. Инфаркт миакарда, сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм венечных артерий). Развитию инфаркта миокарда (большей частью на фоне приступов стенокардии) способствуют в том числе и курение. Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс, повышение температуры, изменения в крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.

Курение и внешний вид:

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому "Лицо курильщика". Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того как Вы бросили курить. От многолетнего курения мышцы сосудов начинают судорожно сжиматься, в результате в ткани образуется множество маленьких трещин. Эти повреждения приводят к очень неблагоприятным последствиям. Во-первых, кровяные тельца приобретают большую клейкость, образуя кровяные сгустки, а во-вторых, появляются мелкие шрамы, и гладкая сама по себе внутренняя поверхность сосудов становится шершавой. Эти шероховатости способствуют скоплению частичек жира и извести, а это ускоряет возникновение атеросклероза.

Курение и зрение::

Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. В основном это происходите пожилыми курящими от возрастного перерождения глазной оболочки.

Курение и слух:

Исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими. Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%.

Курение и здоровье мужчины:

У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

Курение и здоровье женщины:

Курение ведет ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины так же могут испытывать более раннее наступление менопаузы. 25.10.01 Курящие беременные чаще страдают депрессией 11.10.01 "Легкие" сигареты укорачивают жизнь женщин Курение и стрессы:

Каждый раз, когда вы в промежутках между курением в ваш организм не поступает никотин. Даже если вам не хочется курить, ваш организм уже привык к никотину и "просит еще". Постоянная потребность в никотине держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим. Курение и диабет:

Если у Вас диабет и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

Курение и рак:

Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как легкие, горло и рот. Так как химические вещества из дыма проникают в кровь, рак может возникать во многих других органах. По данным ученых в США, развитых странах Европы, а также в крупных городах России преобладают рак легких и рак молочной железы (в Москве в 1996 от всех форм рака умерло 225 тысяч человек). Считается, что это результат загрязнения среды обитания промышленными отходами, выхлопными газами автомобилей и курения табака.

Курение и другие заболевания:

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническое заболевание, характеризующееся образованием язв в слизистой оболочке желудка и (или) двенадцатиперстной кишки, болью в подложечной области через определенное время после еды или натощак ("голодные боли"), рвотой, сезонными обострениями (весна, осень). Возможны осложнения: кровотечение, прободение стенки органа, сужение привратника желудка и др. В развитии язвенной болезни немаловажную роль играет и курение.

БРОНХИТ, заболевание органов дыхания человека и животных с поражением стенки бронхов. У человека различают бронхит острый и хронический. Признаки: кашель с мокротой, повышение температуры тела, одышка. Одна из основных причины курение.

ЭНДАРТЕРИИТ ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ (от эндо... и артерия), хроническое заболевание сосудов с преимущественным поражением артерий ног: постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей (спонтанная гангрена). Проявления: быстрая утомляемость ног, судороги, позже перемежающаяся хромота, мучительные боли. Курение ухудшает течение эндартериита облитерирующего, В тяжелых случаях — хирургическая операция

(пластика сосудов, ампутация).

АТЕРОСКЛЕРОЗ (от греч. athera — кашица и склероз), хроническое сердечно-сосудистое заболевание лиц преимущественно пожилого возраста. Характеризуется уплотнением артериальной стенки за счет разрастания соединительной ткани, сужением просвета сосудов и ухудшением кровоснабжения органов. Одной из причин возникновения является курение. При атеросклерозе венечных артерий сердца возможны стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз; при атеросклерозе сосудов мозга — нарушения мозгового кровообращения, в т, ч. инсульт, психические нарушения.

АУТОИМУННАЯ БОЛЕЗНЬ. У курильщиков, по результатам недавнего исследования (J Rheumatology, 11, 2001), повышен риск развития аутоиммунной болезни системной красной волчанки. Это — неизлечимая болезнь, характеризующаяся воспалением и повреждением тканей и органов по всему телу, включая суставы, кожу, сердце, почки и центральную нервную систему. Волчанка — это аутоиммунное заболевание, то есть она происходит, когда иммунная система по ошибке нападает на собственные ткани организма. Исследователи обнаружили, что у тех, кто продолжает курить, вероятность развития волчанки в семь раз больше, чем у некурящих. У тех, кто уже бросил курить, эта вероятность почти в четыре раза больше, чем у никогда не куривших людей. Не удивительно, что сигареты воздействуют на склонность к аутоиммуннным реакциям, так как в дыме сигареты есть как минимум 55 химических веществ, которые затрагивают рост клетки или ее жизнеспособность, включая угарный газ, цианид, гидрохинон и другие. Также возможно, что курение может запустить аутоиммунный процесс совместно с другими факторами. Пассивное курение:

Курение действует не только на Вас. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков. "О вреде пассивного курения или Пассивное курение и его влияние на организм" (По материалам Московского городского Центра по

лечению и профилактике табака курения.)

Многие люди считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно по двум причинам. Во-первых, привычки иногда очень трудно изменить. Во-вторых, курение это не просто привычка, а также определенная форма наркотической зависимости. Немного статистики:

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

Для многих курильщиков курение становится частью своего Я, а такое внутреннее восприятие самого себя, иногда очень трудно изменить.

Говоря о табака курении предпочтительнее избегать слова наркомания. При использовании этого термина у людей может сложиться впечатление, что от курения отказаться вообще невозможно. Это не так. Такая

возможность есть.

Несмотря на то, что курение табака является сильной привычкой, а также формой наркотической зависимости, миллионам людей удалось бросить курить. В Великобритании число куряших за последние 10—15 лет сократилось примерно на 10 млн. человек. А это означает, что каждый день курить бросает почти 2000 человек!

Как бросить курить?

Если Вы задаете себе этот вопрос — это уже хорошо. От ответа на этот вопрос во многом будет зависеть

насколько быстро Вы достигнете результата. Все люди разные и не существует универсального рецепта "КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ".

Часто курильщиков волнует проблема набора веса после отказа от курения. Поверьте — если Вы справились с курением — Вы решите и проблему с весом.

На самом деле совершенно не обязательно превращать процесс расставания с сигаретами в серьезную и

депрессивную процедуру.

Иногда бывает трудно найти поддержку и понимание среди друзей и близких.

Бросить курить не просто, но НЕ невозможно. Миллионы людей уже сделали это!

Вот 20 коротких советов, которые помогут Вам бросить курить.

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.
2. После того как Вы прочтете этот список, сядьте и напишите свой, переработанный в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями. Создайте свой собственный план, как бросить курить.
3. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.
4. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.
5. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к "первому дню Вашей новой жизни". Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.
6. Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от

врача — проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.

1. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30—40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.
2. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3—5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами и переходите к п.9
3. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком. Во время дыхательных упражнений п.8 Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями п.7. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. "Визуализация" сработает.
4. Уменьшайте количество сигарет постепенно (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день ОКОНЧАТЕЛЬНОГО отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.
5. Попробуйте "завязать" — бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами — бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает — попробуйте другой.
6. Найдите себе партнера — другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете. Зайдите к нам на Форум или в чат, там наверняка найдется помощь.
7. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц,

три или год.

1. После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему. Через 2 недели — сходите в кино. Чрез месяц — сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!). Через 3 месяца — проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев — купите себе что-нибудь серьезное. Через 1 год устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на "день рождения" человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.
2. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть" никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет

снять тягу к сигаретам, отвечая на "запросы рта".

1. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно — найдите другие модели поведения в эти моменты.
2. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, что бы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, можете так же попробовать заменители сигарет называемые "E-Z Quit", Дополнительную информацию можно найти здесь.
3. Напишите воодушеви тельную песню или стих на тему "Бросаю курить", о сигаретах, и что для Вас значит расстаться с табаком. Читайте ее каждый день.
4. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: "Я бросаю для себя и для тебя (вас)" и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить,

посмотрите на фотографию и прочтите надпись.

Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой. Желаем удачи в вашем стремлении бросить курить. Это того стоит!

Запомните!

* через 20 минут — после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального,

восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

* через 8 часов — нормализуется содержание кислорода в крови
* через 2 суток — усилится способность ощущать вкус и запах
* через неделю — улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
* через месяц — явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
* через полгода — пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты — начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
* через 1 год — риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину
* через 5 лет — резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто

выкуривает пачку в день.

В заключении несколько слов о табака курении с юмором:

колбасу коптят несколько часов, а курильщики коптят себя годами. У колбасы нет выбора, а у Вас?