



КОГБУЗ  
КИРОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

АДМИНИСТРАЦИЯ  
ГОРОДА КИРОВА



**31 МАЯ** ВО ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

# **ДАЙТЕ ОБЕЩАНИЕ**

**В ЭТОТ ДЕНЬ ДЕРЖАТЬСЯ  
ПОДАЛЬШЕ ОТ ПАЧКИ СИГАРЕТ**

**ПО ВОПРОСАМ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ,  
В ТОМ ЧИСЛЕ **АНОНИМНО**,  
ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ К  
ВРАЧУ-НАРКОЛОГУ.**

**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:  
для взрослого населения:**

**(8332) 53-66-62,**

**детского и подросткового  
населения:**

**(8332) 53-00-97**

**В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ**

**ПОСЕТИТЕ САЙТ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ  
КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ**

**WWW.KIROV-OND.RU**

**ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: 45-53-70**

## МИФ 3

Сигарета помогает расслабиться

### ПРАВДА

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщикам успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил...

Никотин не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса.

В то же время острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика.

## МИФ 4

Бросишь курить –растолстеешь

### ПРАВДА

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

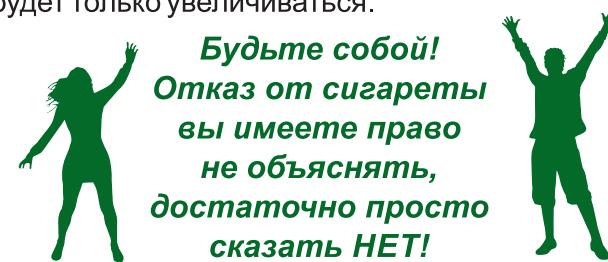
Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне – слишком высокая цена за несколько килограммов.

Увеличение массы тела отмечает лишь небольшая часть людей, отказавшихся от курения. При ведении здорового образа жизни, в том числе правильном питании и регулярных умеренных физических нагрузках происходит нормализация веса в течение 6 месяцев.

Ребята, согласитесь, что можно радоваться жизни без алкоголя, общаться без сигарет!

Неприятие любых психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков) позволит и подростку, и взрослому идти по жизни свободно, реализовать свои способности, достичь целей!

Любое зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности. Если не преодолевать трудности, не брать ответственность за свое будущее на себя, а стараться забыть о них любой ценой, то количество проблем будет только увеличиваться.



**ДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**

По вопросам получения  
медицинской помощи обращайтесь

- ✓ К специалистам Кировского областного наркологического диспансера  
(г. Киров, Студенческий проезд, д. 7)  
(8332) 53-00-97 – помочь детям и подросткам,  
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения,  
(8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны круглосуточной «горячей линии».
- ✓ Если вы живете в районе Кировской области, обращайтесь к врачу психиатру-наркологу центральной районной больницы.

Группа ВК Центра медицинской профилактики  
[vk.com/cmpkirov](http://vk.com/cmpkirov)

*Мы – за здоровый образ жизни!  
Присоединяйтесь!*



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
Когбуз «МИАЦ»,  
Кировская область



# МИФЫ



# ПРАВДА

# О КУРЕНИИ

Знаешь ли ты, что миллионы человек в России курят? Причем потребление сигарет среди детей и подростков неуклонно увеличивается с каждым годом. Появляются все новые и новые формы курения. Так ли они безопасны, как многим кажется?

## МИФ 1

Кальян не вреден для здоровья

## ПРАВДА

По данным исследований, проведенных в Иране, Ливане, Египте, Швейцарии, США:

- курильщики сигарет в течение пяти-семи минут делают **8-12 затяжек** (соответствует 0,5-0,6 л дыма),
- а при курении кальяна человек делает **от 50 до 200 затяжек** (каждая соответствует 0,2-1,0 л дыма), что приравнивается к выкушиванию около 100 сигарет!

Если в 1 сигарете содержится **0,8 мг никотина**, то в одной заправке кальяна содержится **6,25 мг никотина**.

**Курение кальяна сопровождается вдыханием дыма, продуктов горения, что способствует поступлению в организм канцерогенных веществ, приводящих к развитию онкологических заболеваний.**

**При длительном процессе курения** (температура кальянного угля составляет около 600° С) увеличивается попадание в легкие угарного газа в 40 раз, а также есть опасность возникновения ожогов дыхательных путей. К тому же при курении кальяна происходит вдыхание мелкодисперсных частиц дыма, что приводит к более глубокому уровню повреждения легких.

**Вmundштуке, в трубке, в жидкости кальяна могут содержаться возбудители инфекционных заболеваний**, поэтому употребление кальянов может привести к развитию заболеваний, например, туберкулеза.

## МИФ 2

Электронные сигареты безопасны для того, кто курит, и для окружающих

## ПРАВДА

До сих пор нет четких стандартов для производства жидкости, являющейся компонентом электронных сигарет, их безопасность не проверена в лабораториях, а заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом.

! Аэрозоли электронных сигарет содержат высокотоксичный синтетический никотин, различные токсины и канцерогены (карболовые соединения, пропиленгликоль, глицерин, нитрозамины, тяжелые металлы, различные синтетические ароматизаторы).

! Начинающие потребители электронных сигарет уже могут столкнуться с такими последствиями попадания в организм данных компонентов, как: одышка, кашель, сухость и боль в горле, рвотный рефлекс. Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления. Ароматизаторы, входящие в состав электронных сигарет, содержат соединения диацетила, что может приводить к бронхолегочным заболеваниям, болезням нервной системы, аллергическим реакциям.

! Пары, выпускаемые электронными сигаретами, содержат высокотоксичные химические вещества, что делает их опасными и для окружающих, в т.ч. беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо подвергаются пассивному курению.

! Кроме того, нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения никотиновой зависимости, ведь никотин по-прежнему поступает в организм курящего человека, к тому же сам ритуал подносить сигарету ко рту (не важно какую!) никак не способствует отказу от курения. Сами производители электронных сигарет до сих пор не предоставили результатов исследований, проведенных с участием добровольцев, желающих отказаться от курения.

! Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили. К сожалению, часть подростков из этой группы впоследствии будут курить обычные сигареты. К этому стремятся табачные компании, ведь многие из них сами заняты производством электронных сигарет.

! Также нельзя курить электронные сигареты в местах, где курение запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Кроме того, Законом Кировской области от 11.04.2018 № 150-ЗО «О некоторых мерах по обеспечению прав детей на охрану здоровья» установлен запрет розничной продажи несовершеннолетним электронных систем доставки никотина, жидкости для электронных систем. Решением Кировской городской Думы от 31.05.2017 № 58/12 в местах, в которых продают, употребляют кальяны, электронные сигареты, не допускается нахождение детей, не достигших 18 лет.

**Все методы  
хороши,  
если есть  
желание  
и твердая  
воля  
к победе!**

**Свершилось!  
Что дальше?**



Похоже, первые дни после отказа от курения — самые тяжелые. Приходится заглушать желание курить.

**Мне советуют:**

- питаться дробно, к тому же, еда может занять время, руки и рот, отвлекая от сигарет — например, палочки сельдерея, моркови или семечки;
- больше есть фруктов и овощей, и все, что содержит клетчатку, — например, овсяную кашу, бобовые;
- пить больше жидкостей — соки и воду;
- больше проводить времени на свежем воздухе и больше двигаться.

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

Может усилиться кашель, но скоро пройдет — пейте много жидкостей.

При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу. Сорвался, не выдержал — к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым — еще больше! Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

**Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!**



**Желаем вам здоровья!**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АМИ** российское агентство  
медико-социальной информации  
Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Бросай  
КУРИТЬ  
самостоятельно**



Материал разработан  
**ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»**  
Минздрава России



**Вы задавали себе вопрос «Почему я курю?»** Неужели для того, чтобы успокоиться, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться, начать трудный разговор?

Если задуматься, станет ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха, не можем собрать мысли и сосредоточиться, и постоянно не нервничать, и адекватно общаться без очередной порции никотина, или просто не представляем нашей повседневной жизни без сигарет!

**Я курю, потому что не могу не курить!**

## Оцените, насколько вы зависимы?

Курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно! Это, наверное, зависимость!

А можно ли измерить степень своей никотиновой зависимости? **Специальный тест — тест Фагерстрема** поможет оценить степень никотиновой зависимости.

Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

1. Как скоро после того, как вы проснулись, вы выкуриваете 1-ю сигарету?	в течение ... - первых 5 минут - 6-30 минут - 30-60 минут - более чем 60 минут	3 2 1 0
2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	- да - нет	1 0
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	- первая утром - все остальные	1 0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	- 10 или меньше - 11-20 - 21-30 - 31 и более	0 1 2 3
5. Когда вы курите чаще: в первые часы утром, после того, как проснетесь, или в течение последующего дня?	- утром - в течение последующего дня	1 0
6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	- да - нет	1 0

### Итак, сумма баллов:

0-2 — у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!  
3-4 — у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!

5 — у меня средняя зависимость, надо подумать!

6-7 — у меня высокая зависимость! Что делать, надо бежать за помощью!

8-10 — у меня очень высокая зависимость! Помощь необходима в ближайшее время!

## Вы решили бросить курить? А как это проверить?

### Опять считаем баллы!

<b>Бросил бы я курить, если бы это было легко?</b>	Определенно нет Вероятнее всего, нет Возможно, да Вероятнее всего, да Определенно, да Не хочу вообще Слабое желание В средней степени Сильное желание Однозначно хочу бросить	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
--	--	--

**Сумма баллов больше 6 — ура!** Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

**Сумма баллов от 4 до 6 — да, слабовата мотивация!** Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения и поработать над собой.

**Сумма баллов меньше 3 — да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам!** Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?

## Бросить курить раз и навсегда!

Надо «завязывать» — бросить курить раз и навсегда! Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет и всего вреда, связанного с ними.

Другие же бросают, и я смогу! Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить количество выкуриваемых сигарет или заменить их на так называемые «легкие». Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

### А у меня не получается резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться не всю жизнь курильщиком?

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но обязательно с целью бросить насовсем!

#### Я сделаю вот что:

- 1) буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;
- 2) стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
- 3) буду покупать не больше одной пачки сигарет, заменю марку на менее любимую;
- 4) буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

## Бросить курить: с чего начать?

Попробую разобраться, почему я курю?

Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько — автоматически.

Надо будет контролировать свои привычки, разобраться, какие рутинные действия автоматически сопровождаются выкуриванием сигареты.

Буду перекладывать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтобы «автоматически» вдруг не закурить.

Придется обходить стороной компании курящих и прокуренные помещения.

Надо собраться, и, наконец, назначить день полного отказа от курения — в выходные или в свой день рождения?

С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить. Вообще, надо остерегаться лишних стимулов закурить — алкоголь, кофе.

Надо рассказать родным, их поддержка не помешает.

Надо будет променять сигареты на что-нибудь не менее приятное, но полезное, что поможет занять время, руки и рот.

Надо больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал — думаю, время пришло!

## Куда пойти, что делать?

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать? **Сам:** собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применимо.

**Спорт** — очень полезное занятие и приятная альтернатива курению — способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, поэтому помогает побороть рецидивы курения и повысить самооценку.

С помощью **врача**: врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит. Медицинская помощь теперь стала еще ближе! **В поликлинике** за углом обязательно найдется специалист, который вам поможет отказаться от курения.

**Индивидуально или в группе:** психологическая поддержка — индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто используется в сочетании с лекарствами.

**Гипноз:** возможно, и помогает, хотя нет убедительных данных. Может, найти что-нибудь другое?

**Лекарства:** есть препараты, помогающие бросить курить, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей и жевательных резинок содержат никотин и предназначены частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы синдром отмены любимых сигарет был менее болезненным. Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

**Не лекарства:** иголки, электромагнитные волны, электропунктура — все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой — и предупредить его.