

## Вы хотите бросить курить?

Если ответ «Да» – продолжайте читать. Большинство желающих бросить курить уже знают кого-то, кому это удалось сделать. Есть несколько причин, по которым вам стоит бросить курить: у вас остаются деньги на что-то другое, вы почувствуете себя лучше, а также снижается риск развития у вас различных заболеваний. Чем меньше людей в вашем окружении (как дома, так и за его пределами) курят, тем легче вам отказаться от курения. Не важно, какая у вас причина, вы сможете бросить курить лишь при наличии достаточной мотивации, а также если найдете свой собственный способ это сделать.



Проверьте, насколько вы мотивированы: составьте список причин, по которым вам следует бросить курить. Вы обнаружите, что список может быть длинным и причины достаточно основательными.

### Риски курения

В дыме табака присутствует очень много различных веществ, в связи с чем курение увеличивает риск развития какого-либо из почти 60 возможных заболеваний, включая рак, сердечно-сосудистые заболевания и хроническое обструктивное заболевание легких.

### Пассивное курение

Пассивное курение – это когда человек вдыхает в себя дым от сигарет, хотя он сам и не курит. Если человек подвержен воздействию сигаретного дыма в течение длительного времени, то он рискует развить такие же заболевания, как и сам курильщик, однако этот риск немного меньше. Дети особенно чувствительны к сигаретному дыму: у них могут возникнуть такие заболевания, как астма, аллергия, отит, пневмония.

### Что вы выиграете, бросив курить

В первую очередь вы значительно улучшите свое здоровье. Преимуществ много: вы будете чувствовать себя свободнее, будете вести более здоровый образ жизни, ваше состояние станет лучше, вы избавитесь от неприятного запаха и многое другое. Когда вы бросите курить, вы сразу почувствуете результат, и способность организма к восстановлению станет значительно выше. Через несколько лет после того, как вы откажетесь от курения, риск возникновения заболеваний, связанных с курением, станет значительно ниже.

### Как мне бросить курить?

Определите дату и постепенно подготовьтесь к этому. Некоторые предпочитают бросить курить сразу, некоторые делают это постепенно. Попробуйте то, что больше подходит именно вам. Даже во время подготовки себя к отказу от курения вам необходимо будет во многом изменять своим привычкам. Для начала вы можете, например, выбрать места, где вы больше не будете курить. Подумайте также о том, без какой марки сигарет вы могли бы обойтись? Вот еще несколько полезных советов, как лучше бросить курить:

- ✓ Избавьтесь от пепельниц, зажигалок и сигарет.
- ✓ Расскажите друзьям, что вы бросили курить и что вам нужна их поддержка.
- ✓ Регулярно питайтесь – не пропускайте завтрак, обед, ужин и периодически перекусывайте. Пейте воду и ходите на прогулки, особенно когда вас тянет курить.
- ✓ Вознаграждайте и ободряйте себя!

Если вам необходима помощь в создании индивидуального плана для того, чтобы изменить свои привычки и отказаться от курения, обращайтесь к нам на линию «Перестать курить» (Sluta-Röka-Linjen).

## Когда вы бросили курить

Бросив курить, вы почувствуете себя свободнее и одновременно тяжелее. Вас время от времени будет тянуть взять сигарету, однако это будет длиться каждый раз не более 1–2 минут. Продумайте, что бы вы могли делать в таком случае. Найдите метод, который подойдет вам. Например:

- Дома на холодильнике повесьте список причин, почему вы хотите бросить курить. Перечитывайте этот список, когда вам особенно трудно.
- Сфокусируйтесь на положительных изменениях: от вас лучше пахнет, изменились вкусовые ощущения, цвета лица, температура рук и ног (они стали теплее), общее состояние улучшилось, а также вы стали тратить меньше денег.

Вам придется столкнуться с целым рядом ситуаций, в которых будет очень хотеться курить, например, на праздничных встречах, в стрессовых ситуациях на работе или в беспокойной обстановке. Некоторые люди в таких случаях находят другие занятия: они могут начать заниматься спортом или читать книгу. Некоторые делают расслабляющие упражнения или временно уменьшают нагрузку на работе в начальный период. Если вы хотите знать больше о том, как лучше бросить курить и не возвращаться к старой привычке, звоните нам на линию «Перестать курить» (Sluta-Röka-Linjen).

## Неудобства абстиненции

Когда вы бросили курить, организм может реагировать на недостаток никотина. Вы можете чувствовать раздражение, усталость, головную боль, потеть, а также у вас могут появиться проблемы с пищеварением. Абстиненция может казаться вам неприятной, но со временем это ощущение будет уменьшаться, а потом и вовсе пропадет. В аптеках и в продовольственных магазинах продаются препараты, которые помогают в таких случаях. Если вы хотите получить совет относительно медикаментов, помогающих бросить курить, обращайтесь в поликлинику или к нам на линию «Перестать курить» (Sluta-Röka-Linjen).

## Вы курите кальян?

Многим кажется, что дым из кальяна менее вреден, но такой сладковатый дым содержит никотин и те же вредные вещества, что и дым сигарет.

## Вам нужна поддержка?

Обращайтесь на линию «Перестать курить» (Sluta-Röka-Linjen), если вам необходима поддержка. Если вы хотите бросить курить, но при этом не владеете языком, Sluta-Röka-Linjen готова при необходимости предоставить услуги переводчика по телефону. Мы предлагаем помощь на следующих языках: арабский, русский, фарси, сомали, испанский и турецкий. Все телефонные разговоры с нами бесплатны и анонимны.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)