

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Простым
языком

Да, я брошу ку-
рить!

Ваше практическое руководство
по отказу от курения



Пожалуйста, обратите внимание:

Когда мы используем слово „курильщик“, мы имеем в виду и мужчин, и женщин.

Бесплатная телефонная консультация по вопросам отказа от курения в Федеральном центре медицинского просвещения

Мы - Федеральный центр медицинского просвещения, сокращенно BZgA.
Мы предоставляем информацию и советы, относящиеся к Вашему здоровью.
Позвоните нам, если Вы хотите бросить курить.
Мы вам поможем! **Звонок бесплатный.**

Номер нашего телефона:

0 800 8 31 31 31

Время приема:

С понедельника по четверг: с 10 до 22 часов

В пятницу и субботу: с 10 до 18 часов

Мы предоставляем следующие консультации и поддержку при Вашем отказе от курения:

- Мы сопровождаем Вас при отказе. Мы выслушиваем вас и даем Вам советы.
- Мы перезваниваем Вам, если Вы этого хотите.
- Мы окажем помощь, если Вы снова закурили.
- Мы предоставляем Вам информацию по курению и отказу от курения.
- Мы отправляем Вам бесплатные информационные материалы по почте.
Для этого отправьте письмо на адрес bestellung@bzga.de с Вашими пожеланиями.

Приветствие

Хорошо, что Вы взяли в руки эту брошюру!
Здесь вы получите помощь, если Вы хотите бросить курить.

Вы знаете: курение вредит вам. Вы боитесь того, что заболите. Нужно покончить с этим. Мы больше не хотим курить. Кроме того, курение уже запрещено во многих местах. Вам приходится следить за тем, где Вам можно курить, а где нет. Это может нервировать.

У Вашего решения бросить курить могут быть разные причины:

- Курение Вам больше не нравится?
- Курение слишком сильно бьет по карману?
- Вы беспокоитесь о Вашем здоровье?
- У Вас тяжелая совесть?
- Другие люди говорят Вам, что Вам нужно бросить курить?

Каждая из причин важна.

Мы не оставим Вас в одиночестве при отказе от курения! В этой брошюре Вы узнаете,

- где вы можете получить помощь.
- что происходит с Вашим организмом после отказа от курения.
- что Вы можете сделать, если отказ от курения дается Вам тяжело.

Вы решили, что Вы хотите бросить курить! А теперь Вы делаете следующий шаг!
Это здорово, так как Вы уже на правильном пути.

Используйте помощь, которую может предоставить Вам эта брошюра. Вы увидите: что-то подойдет вам больше, что-то меньше. В любом случае Вы получите нужную помощь.

Мы желаем Вам успешного отказа от курения!

Федеральный центр медицинского образования



Перечислить преимущества: Что даст Вам отказ от курения?

Важно, чтобы Вы сами себя воодушевили.

Вы сделаете это, например, если Вы все время будете напоминать себе: „Я не должен бросить курить. Я брошу! Отказ от курения многое даст мне. Я не буду курить, так как это важно для меня!“

Люди хотят бросить курить по разным причинам. Здесь мы перечислили для Вас некоторые положительные аспекты. Они будут Ваши, если Вы бросите курить.

Прочитайте вслух положительные для Вас аспекты, перечисленные на странице справа. Затем примите решение: Какие аспекты для Вас важны?

Совет

*Если что-то для вас важно
и у Вас есть план, бросить
будет легче.*

- ▶ Вы можете отметить эти преимущества. Напишите другие преимущества на линиях. Ежедневно пару раз смотрите на этот лист. Тогда эти мысли закрепятся в Вашей голове.

Что для Вас важно?

- Я хочу бросить курить, чтобы мне было легче дышать.
- Я хочу бросить курить, чтобы снова почувствовать себя свободным.
- Я хочу бросить курить, чтобы стать хорошим примером.
- Я хочу бросить курить, чтобы от меня больше не пахло.
- Я хочу бросить курить, чтобы у меня было больше денег.
- Я хочу бросить курить, чтобы я причинял себе меньше забот.
- Я хочу бросить курить, чтобы жить более здоровой жизнью.
- Я хочу бросить курить, чтобы исчезли споры, связанные с курением.
- Я хочу бросить курить, потому что это уже давно мне не нравится.
- Я хочу бросить курить, потому что я этого очень хочу.
- Я хочу доказать себе, что могу бросить курить.

Другие преимущества:



Курение: Зависимость тела и души

Тело

и

душа

Курение это привычка. Это стало для вас нормой. Мы часто берете сигарету, не особенно об этом задумываясь. Кроме того, Вы зависите от никотина, содержащегося в сигарете. Ваш организм требует его. Никотин вызывает зависимость.

Вы усваиваете никотин через легкие. Затем он попадает в мозг. В мозгу есть клетки, ждущие никотина. Они требуют его от вас. Поэтому Ваше тело посылает Вам сигнал о том, что Вам нужно покурить. Это физическая зависимость.

Утром Вам нужно быстрее схватить сигарету? Или Вам становится плохо, если Вы долго не курите? А когда Вы курите, Вам становится лучше? Скорее всего, в таком случае Вы зависите от никотина. С помощью каждой сигареты Вы удовлетворяете свою зависимость.

Сразу после того, как Вы бросите курить, у Вашего организма будут проблемы. Организм зависит от никотина, и после отказа ему этого не хватает. Это называется синдромом отмены. В начале синдрома отмены Вы возбуждены или чувствуете беспокойство. Это всегда случается в первые дни после Вашего отказа от курения.

Есть и психическая зависимость. Это значит, Вы чувствуете, что Вам нужно покурить. У Вас сильная потребность в курении, как будто это Вам срочно необходимо. Такое ощущение, будто курение обладает властью над Вашей жизнью. Как будто эта привычка говорит Вам, что делать.

Совет

Насколько сильна Ваша зависимость? Вы можете пройти тест на следующей странице. Узнайте это!

Зависите ли Вы от сигарет?

Тест

- Здесь собраны несколько вопросов для Вас. Поставьте крестик рядом с ответом, который Вы выбрали. После проверки просуммируйте полученные баллы. Так Вы узнаете, насколько сильно Вы зависите от табака.

Когда Вы выкурили первую сигарету во взрослом возрасте?

В течение 5 минут	3
От 6 до 30 минут	2
От 31 до 60 минут	1
Более 60 минут	0

Сколько сигарет Вы выкуриваете в среднем в день?

От 0 до 10	0
От 11 до 20	1
От 21 до 30	2
31 и больше	3

Общее количество баллов:

Просуммируйте баллы рядом с Вашими ответами.

0 баллов, 1 балл или 2 балла:

Вы **не зависите** или **мало зависите** от табака.

3 балла или 4 балла:

Вы **умеренно зависите** от табака.

5 баллов или 6 баллов:

Вы **сильно зависите** от табака.



Как переносится отказ?

Никто не может сказать, как именно Вы перенесете отказ. У всех это происходит по-разному! Чаще всего отказ идет легче при небольшой зависимости.

Мы приведем два примера для Вас:

1. Макс выкуривает 12 сигарет в день. В тесте выше он набрал 2 балла. Он мало зависит от табака.
2. Пауль выкуривает 25 сигарет в день. В тесте выше он набрал 5 баллов. Он сильно зависит от табака.

Наверное, Вы подумали следующее: Пауль зависит сильнее, чем Макс. Поэтому для него отказ проходит тяжелее! Но это не так. Макс тяжелее переносит отказ от курения, чем Пауль. Он постоянно беспокоится и быстро раздражается. У Пауля, напротив, проблем нет. Он спокоен. Он не думает о курении.

Отказ от курения может происходить иначе, если человек пытается бросить несколько раз.

Еще один пример:

Мария выкуривает 15 сигарет в день. В тесте выше она набрала 3 балла. Она умеренно зависит от табака. 2 года назад она попыталась бросить курить. При этом у Марии было много проблем и синдром отмены. Она думала: „В следующий раз наверняка будет так же плохо!“. Но это было не так. У нее почти не было проблем. При следующей попытке бросить ей было намного легче.



Вы видите сами: У всех это происходит по-разному. Как это будет у Вас? Это Вы узнаете только тогда, когда попытаетесь!





Письменное упражнение: Ваш дневник отказа от курения

Вам будет проще бросить, если у Вас будет план. Серьезным подспорьем для Вас станет дневник! Это значит следующее: Записывайте, когда Вы курите. И в каких условиях Вы курите.

Если Вы ведете дневник, Вы точно знаете ответ. Вы точно знаете, каковы Ваши привычки, связанные с курением. Вы можете точно оценить, в каких ситуациях Вы курите чаще.

Вот как это работает!

Когда Вы курите, Вы всегда записываете это в дневник. Делайте это до того, как Вы подкурите сигарету. Также записывайте, в каких ситуациях и в каких местах Вы курите. Не пишите много. Достаточно ключевых слов.

Кроме того, записывайте следующее:

- Насколько важна эта сигарета?
- Какое у Вас настроение?

Ставьте баллы от 1 до 5:

- 1 означает „совершенно не важна“ или „очень плохое настроение“.
- 5 означает „очень важна“ или „очень хорошее настроение“.



Важно: Вы можете курить как обычно. Вы не должны ограничивать себя. Пожалуйста, не пытайтесь снизить количество сигарет при ведении дневника. Дневник должен описывать Ваше обычное поведение.



Запланируйте
отказ от куре-
ния





День моего отказа от курения

Вы можете выбрать любой день для отказа. Это Ваше решение.
Сейчас хорошее время для этого!

► Впишите сюда день, в который вы бросили курить:

Мой день отказа от курения:

Это Ваша дата.

Пусть ничто не помешает Вам сделать это!

С этого дня: Вы не курите!

Подготовьтесь:

- Вечером перед днем отказа проверьте Вашу квартиру. Нет ли где-то сигарет?
- Если Вы нашли сигареты: Выбросьте их в мусор. Недостаточно просто спрятать сигареты, например, в подвале или в багажнике.
- Не прячьте сигареты для „аварийной ситуации“. Опыт показывает следующее: Аварийные ситуации происходят всегда, когда есть спрятанные сигареты. Спрятанные сигареты не защитят Вас от аварийных ситуаций!

Подготовка защитит вас. У нас больше нигде нет сигарет. Ни дома, ни на работе. Поэтому вы попросту не сможете закурить.

Новый распорядок дня: Ваш первый день без курения

День отказа от курения настал!

Когда Вы проснетесь, начнется Ваша жизнь без курения.
Вы убрали все сигареты. Таким образом Вы сами себя защитили.

Чтобы все получилось, в день отказа от курения еще раз проверьте Ваше окружение:

- Выбросили ли Вы все сигареты?
- Очистили ли Вы все пепельницы?
- Знают ли Ваши друзья и Ваша семья, что Вы бросили?
Может случиться такое, что Вам предложат сигарету.

Подумайте:

- Было ли такое, что Вы не курили какое-то время?
- Как Вы сделали это?
- Что Вам помогло при этом?
- Вы можете снова сделать это?

Совет

Кроме того, мы подготовили для Вас предложения по новому распорядку дня без сигарет. Теперь у вас есть план,, который заменит сигареты и окажет Вам помощь. План защитит Вас от возврата к курению.



Что относится к Вашему плану?

Если Вы чувствуете сильную тягу и хотите закурить сигарету, сделайте вместо этого нижеперечисленные вещи.

Вот что Вы можете сделать рано утром:

- Останьтесь в постели подольше
- Дольше принимайте душ
- Позавтракайте в тишине
- Сядьте на другое место
- Сделайте гимнастические упражнения

Вот что Вы можете сделать после еды:

- Съешьте конфету с пикантным вкусом или возьмите жевательную резинку.
- Быстро почистите зубы
- Сразу наведите порядок на столе
- Прогуляйтесь вокруг квартала

Во что Вы можете делать время от времени:

- Пообщайтесь с некурящими людьми
- Погрызите морковку
- Поиграйте в телефоне
- Решите кроссворд
- Выучите что-то на память
- Загляните на страницу с перечнем положительных аспектов (страница 5).
- 10 приседаний
- Выпейте чаю



▶ Впишите сюда другие идеи, которые могут Вам помочь.

Собственные идеи, которые помогут занять время:

Потребность в сигаретах и как Вы можете справиться с ней

Вы уже серьезно продвинулись дальше. Вы назначили свой день отказа от курения и не курите достаточно долгое время. Но, наверное, время от времени Вас все еще тянет к сигаретам. Вы все еще ощущаете потребность в никотине.

Вы спрашиваете себя:

«Почему это так? Я же бросил!

Я ведь правда этого хочу!»

Мы с удовольствием объясним Вам это.

Подумайте вот о чем:

- Что Вы делали до того, как бросили курить, когда Вас тянуло к сигарете? Точный ответ: Вы курили. Таким образом Вы удовлетворяли потребность в сигаретах.
- Что Вы делаете сейчас? Точный ответ: Вы больше не курите. Потребность не удовлетворяется.

Желание покурить все еще есть. Оно не исчезнет так просто. Но Вам не нужно реагировать на него. Поэтому не курите. Эта потребность пройдет! Вспомните об обещании, которое Вы дали сами себе.

Может быть, время от времен Вы думаете:

«Было бы здорово, если бы я сейчас покурил».

Если у Вас есть такие мысли, Ваша потребность снижается очень медленно.

▶ **Эти мысли быстро пройдут, если Вы сделаете что-то из нижеперечисленного:**

- Подумайте о том, какие преимущества есть у Вас как у некурящего человека.
- Займитесь чем-то.
- Расслабьтесь на какое-то время.
- Выпейте какой-то напиток (без алкоголя).
- Поговорите с кем-то.
- Интенсивно двигайтесь или займитесь спортом.

Может быть, Вы придумаете еще что-то, чем бы Вы могли заняться!

Собственные идеи в отношении активностей:

Мы уверены:

Вы сильнее, чем тяга к курению. Вы можете противостоять этой тяге! Как хорошо, что Вы выбросили все сигареты! Мысли о сигаретах и потребность в них совершенно нормальны. Многие проходили через то, что Вы чувствуете сейчас. Но Вы справитесь!

Здесь Вы получите помощь, если хотите бросить курить

Телефонная помощь: Горячая линия Федерального центра медицинского просвещения по отказу от курения

Федеральный центр медицинского просвещения предлагает бесплатные телефонные консультации. Вы можете позвонить, если у Вас есть проблемы при отказе от курения. Или если Вам нужен совет.

Вы можете позвонить нам в любой день, в том числе в выходные дни. Наши специалисты прошли подготовку и могут дать точный ответ на Ваши вопросы по телефону. Эти специалисты готовы уделить Вам свое время.

Консультации бесплатны.

По телефону Вы можете запросить и другие брошюры.

Номер нашего телефона:

0 800 8 31 31 31

Вы можете звонить нам в это время:

С понедельника по четверг: с 10 до 22 часов

В пятницу и субботу: с 10 до 18 часов



На горячую линию звонит много людей. Почти все остаются довольны полученными консультациями. Каждый второй позвонивший говорит: «Я доволен». Попробуйте сами.

Помощь в интернете: Информация по отказу от курения, предоставленная Федеральным центром медицинского просвещения

Вы можете посетить веб-страницу Федерального центра медицинского просвещения «Информация по отказу от курения» Там Вы можете, например, пообщаться с другими людьми. Эти люди тоже хотят бросить курить.

На этой веб-странице Вы можете подписаться на письма Федерального центра медицинского просвещения. Может быть, эти письма помогут бросить Вам курить.

Эта услуга бесплатна. На веб-странице Вы можете заказать и другие брошюры.

Веб-страница доступна для Вас по следующему адресу:

www.rauchfrei-info.de

Помощь в смартфоне: Без курения - так тебе будет лучше!

Есть приложения для смартфона, которые могут Вам помочь. Приложение содержит практические советы по тому, как Вы можете бросить курить.

Например: Австрийское бесплатное приложение «Телефон для бросающих курить». Приложение содержит много советов для Вас. Некоторые из них уже известны Вам из этой брошюры. Вы можете загрузить это приложение прямо на телефон. Для этого нужно направить камеру на значок (QR-код) в нижней части изображения.



Здесь Вы можете загрузить приложение::



Приложение для бросающих курить

Услуга телефонных консультаций Федерального центра медицинского просвещения и австрийское приложение «Телефон для бросающих курить» являются сетевыми партнерами и обмениваются информацией.

Помощь, предоставляемая больничными кассами

Многие больничные кассы помогают своим членам при отказе от курения. Ознакомьтесь с веб-страницей Вашей больничной кассы!

Многие больничные кассы предлагают групповые курсы. Вам поможет руководитель курса. На протяжении нескольких недель Вы будете встречаться со своей группой.

Это Вам интересно?

Вы верите в то, что Вам будет легче бросить курить вместе с другими людьми? Тогда спросите в Вашей больничной кассе, предлагают ли они такую возможность. Иногда за такие курсы нужно немного заплатить. Это Вы можете выяснить в Вашей больничной кассе.

Аптечные вспомогательные средства

Иногда можно использовать вспомогательные средства. Что-то из нижеперечисленного относится к Вам?

- Вы собрали много баллов при прохождении теста на странице 8.
- Вы физически зависите от табака.
- Вы боитесь перестраиваться на жизнь без курения.

Тогда лучше сходите в аптеку. Там Вам предоставят консультацию. Существуют изделия, способные помочь при отказе от курения. Например, никотиновый пластырь или никотиновые жевательные резинки. С их помощью Вы будете получать никотин, не куря сигареты! В первое время это может неплохо помочь Вам. Вы проще переживете синдром отмены.



В аптеке есть следующие товары:

- Никотиновые жевательные резинки
- Никотиновые пластыри
- Сосательные никотиновые таблетки
- Никотиновые таблетки, растворяющиеся во рту
- Никотиновые ингаляторы (маленькое устройство для вдыхания)
- Никотиновый спрей для рта

Все они оказывают одинаково хорошее воздействие. Вспомогательные средства отличаются разной силой воздействия.

Эти средства могут оказывать побочные эффекты. Спросите об этом в аптеке. Используйте эти вспомогательные средства только пару недель. Потом прекратите их использование.

Некоторые люди говорят: «Но это дорого!». И это действительно так: Такие вспомогательные средства не бывают дешевыми. Но Вы наверняка уже знаете следующее: Курение тоже было дорогим. Так что Вы экономите деньги!



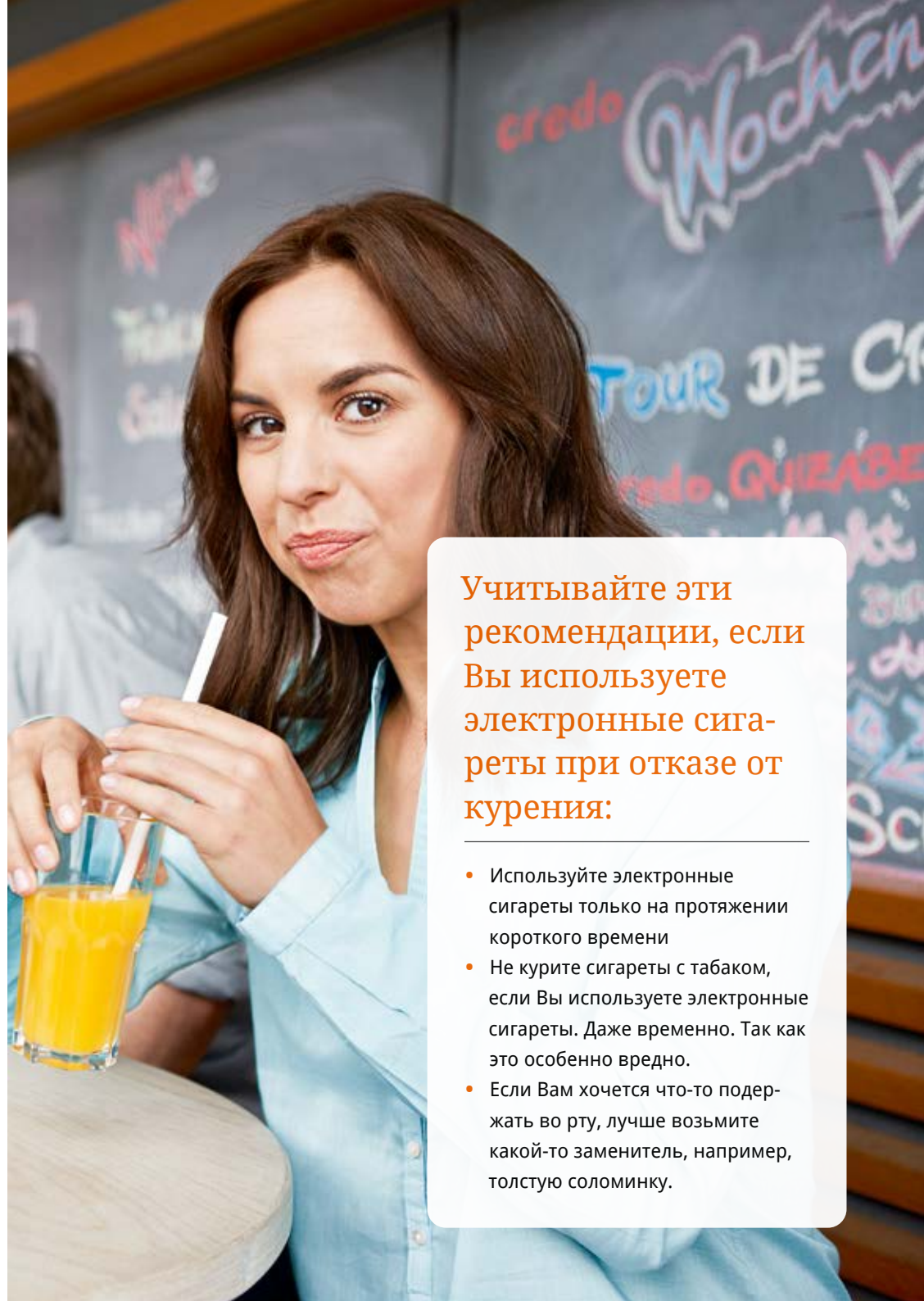
Электронные сигареты и отказ от курения - это возможно?

Наверняка Вы знаете про электронные сигареты. Или у Вас уже есть электронная сигарета. Они есть разных видов. В электронных сигаретах используется жидкость. Они не содержат табак.

Специалисты пока не знают, насколько вредны электронные сигареты. Прежде всего непонятно, вредны ли они в долгосрочной перспективе. Например, вредны ли они для органов дыхания, сердца и сосудистой системы.

Правдой является следующее: Скорее всего, электронные сигареты тоже вредны. Некоторые люди пытаются бросить курить, используя электронные сигареты. Есть лучшие вспомогательные средства.

Лучше используйте другие вспомогательные средства, указанные в этой брошюре.




Учитывайте эти рекомендации, если Вы используете электронные сигареты при отказе от курения:

- Используйте электронные сигареты только на протяжении короткого времени
- Не курите сигареты с табаком, если Вы используете электронные сигареты. Даже временно. Так как это особенно вредно.
- Если Вам хочется что-то подержать во рту, лучше возьмите какой-то заменитель, например, толстую соломинку.



После отказа
от курения



Мысль: А что будет, если я выкурю одну сигарету?

Какое-то время Вы не курите. Вы гордитесь этим! Вы видите положительные стороны: Вам лучше. Другие люди хвалят Вас, ведь Вы так хорошо справляетесь. И Вы рады тому, что экономите деньги.

А потом в голову приходит идея: «А что будет, если я выкурю одну сигарету? Каков будет ее вкус сейчас?». Идея не оставляет Вас в покое... и Вы покупаете сигареты.

Что будет дальше?

Скорее всего, будет следующее:

- Вы возьмете в рот сигарету. Вы сделаете первые затяжки.
- Это будет неприятно! Что что-то дерет и царапает Ваше горло! Это совершенно не так, как думалось. Это намного хуже, чем Вы себе представляли.
- Потом становится тяжелой совесть... Вы разочарованы - и сигаретой, и самим собой.

Эта одна сигарета опасна! За одной сигаретой быстро последуют другие! Затем Вы снова начнете регулярно курить. Так и происходит возврат к курению. А Вы этого не хотите, так ведь?

Если Вы думаете: «А что будет, если я выкурю одну сигарету?», то сразу подумайте: «Оно того стоит?»

Поймите: Сигарета, выкуренная в фантазиях, кажется приятной. В действительности это по-другому! Не стоит это пробовать.



Что в табачном дыме?

Думали ли Вы о том, что вы вдыхаете при курении?

В ваши легкие попадают различные вещества!

Табачный дым состоит более чем из 5000 веществ. Не менее 250 из них вредны. 90 из них даже могут вызвать рак. Некоторые из этих веществ содержатся в крысином яде или автомобильных выхлопных газах. Или в аккумуляторах. И в средствах борьбы с вредителями. Дым сигареты особо опасен потому, что эти вещества смешаны друг с другом!

Дым кальяна тоже содержит много вредных веществ. Вода просто охлаждает дым. Вредные вещества все равно остаются в нем. Сигары и сигариллы точно так же содержат вредные вещества.

Люди заболевают при таком количестве вредных веществ! Каждый год в Германии около 85000 человек заболевают раком из-за курения. Многие люди заболевают другими болезнями и умирают раньше из-за курения. Каждый год в Германии около 350 человек умирают из-за курения. Это указано в издании «Атлас табака 2020» Германского центра исследования рака.*



Информация

Табачный дым вредит не только Вам: Он вредит и другим людям. Даже если эти люди сами не курят. Люди в Вашем окружении могут заболеть и умереть, вдыхая дым Ваших сигарет. Вы берете на себя ответственность за здоровье других людей, когда бросаете курить.

* Источник: "Атлас табака 2020" Германского центра исследования рака

Как именно курение вредит здоровью?

Германский центр исследования рака собрал в издании «Атлас табака 2020» результаты исследований по всему миру. «Атлас табака» отвечает на вопрос: Как именно курение вредит здоровью?

На картинке справа показано человеческое тело. Вы видите отдельные органы и зоны, которым курение наносит вред.

Вы видите сами: Курение вредит всему телу! Оно вредит мозгу, дыхательным путям, глазам и многим другим органам. Кроме того, курение вызывает рак или ухудшает течение рака. Курение даже может привести к тому, что Вы не сможете завести семью. Потому что курение влияет и на фертильность.

Если Вы бросите курить, Ваше здоровье сразу улучшится. Это касается всех людей, независимо от их возраста.

Это касается женщин и мужчин, если они бросят курить. Это даже поможет в том случае, если Вы уже заболели в результате курения.

!
Всегда действительно следующее:
Тот, кто бросает курить, дольше
остается здоровым. Принесите
пользу Вашему телу!

Рак

- Гортань, горло, пищевод
- Желудок и кишечник
- Легкие

Мозг

- Инсульт

Глаза

- Слепота

Рот и зубы

- Воспаления

Репродуктивная функция

- Вред будущим детям и долгосрочные последствия
- Бесплодие
- Импотенция

Дыхательные пути

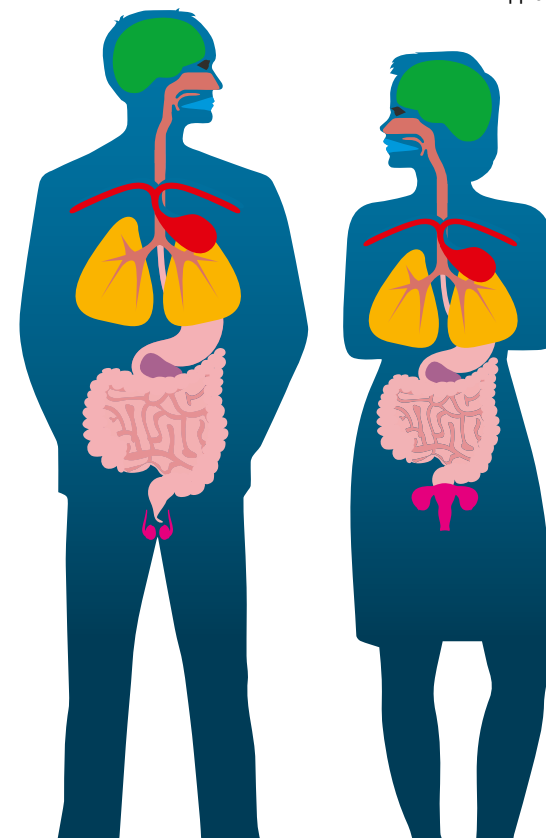
- Рак легких
- Хроническое обструктивное заболевание легких

Сердечно-сосудистая система

- Инфаркт сердца
- Атеросклероз

Обмен веществ

- Диабет 2-го типа



Как быстро восстанавливается организм

Вы потушили Вашу последнюю сигарету?

Отлично! Ваше здоровье сразу улучшится.

Мы покажем Вам, когда и как Ваше тело восстановится от курения табака.

Физические изменения после отказа от курения

20 минут после последней сигареты:

Пульс и давление снижаются до нормальных значений.

12 часов после последней сигареты:

Органы лучше снабжаются кислородом.
Их работа улучшается.

От 2 недель до 3 месяцев после последней сигареты:

Ваше кровообращение снова стабильно.
Ваши легкие работают лучше.

От 1 до 9 месяцев после последней сигареты:

Вы реже кашляете, снижается одышка. Вы дышите лучше.
Вы реже болеете, например, реже простужаетесь.

1 год после последней сигареты:

Риск заболевания сердца снижается в два раза.

5 лет после последней сигареты:

Риск некоторых раковых заболеваний снижается в два раза.
Существенно снижается риск инсульта.
Риск такой же, как и людей, которые никогда не курили.

10 лет после последней сигареты:

Риск рака легких снижается в два раза.

15 лет после последней сигареты:

Серьезно снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.
Риск такой же, как и людей, которые никогда не курили.

Это
следует
знать

Хорошая новость: Независимо, в каком возрасте Вы бросили курить - риск преждевременной смерти снижается вскоре после того, как Вы выкурили Вашу последнюю сигарету!



Вот как курение влияет на Ваш вес и Вашу пищеварительную систему

Когда Вы курите, Вы расходуете больше калорий. Снижается Ваш аппетит. Если Вы больше не курите, Вы расходуете меньше калорий.

Может быть, Вы немного наберете вес. Все равно это намного лучше для Вашего здоровья, если Вы больше не курите. Даже если Ваш вес увеличился! Кроме того, все люди набирают вес после того, как бросают курить. И это происходит только в начале. Бросившие курить не набирают вес каждый год.

А сейчас спросите себя: Почему многие люди набирают вес после того, как бросают курить? Это связано с тем, что еда становится вкуснее. Для Вас многое станет вкусней. Некоторые люди съедают что-то, когда их тянет закурить. Тот, кто ест много сладкого, поправляется. Например, из-за шоколада или чипсов. Поэтому будет лучше, если Вы будете есть продукты с меньшим содержанием жиров и сахара. Например, мелко порезанные овощи.

Вы можете немного набрать вес. Это нормально!

Это здоровее, чем курение.

Курение также влияет на пищеварение. Оно заставляет кишечник сокращаться. Когда Вы бросите курить, у Вас может быть запор. Запор это неприятно. Но это не так плохо. Когда Вы бросите курить, Ваше пищеварение придет в норму примерно за 4 недели.

Вот что Вы можете сделать ...

... чтобы не набрать вес

- Движение поможет Вам расходовать калории.
- Вы можете есть больше овощей и фруктов.
- Поднимайтесь по лестницам пешком вместо использования лифта или эскалатора.
- Передвигайтесь пешком или на велосипеде.

Совет! Движение также поможет Вам, если Вам захочется выкурить сигарету. Пройдитесь быстрым шагом 10 минут. Или на 20 секунд напрягите мускулы. Сначала бедра. После перерыва – руки.

... чтобы не было запора

- Ешьте меньше продуктов, вызывающих запор. Например, ешьте меньше белого хлеба или шоколада.
- Цельнозерновые продукты помогают кишечнику. Ешьте больше таких продуктов, например, цельнозернового хлеба.
- Овощи и фрукты также помогут предотвратить запор.
- Ешьте медленно, долго пережевывайте пищу. Так Вы лучше насытитесь.
- Не забывайте о питье. Время от времени выпивайте стакан воды. Хорошо подойдут также напитки с содержанием яблочного или виноградного сока.
- Движение помогает кишечнику. Подъем по лестницам и быстрая ходьба помогают еще больше. Это поможет не набрать вес и улучшить пищеварение..

При серьезных жалобах посетите, пожалуйста, врача. Или если запор длится более 4 недель.

Почему движение важно для расслаблений и притока сил

А вы это знаете? Иногда Вы чувствовали себя расслабленным после курения. А иногда вы чувствовали приток сил.

Это происходит и при движении: Движение расслабляет и дает приток новых сил! Движение может и другое - например, снять стресс. Движение поможет Вам справиться с тягой к сигаретам.

Какой вид движения доставляет Вам удовольствие?

- Долгие прогулки?
- Танцы?
- Плавание?
- Езда на велосипеде?
- Йога?
- Физкультура?
- Тренировка с гантелями?
- Отжимания или приседания?
- Что-то другое?

Делайте то, что доставляет Вам удовольствие!

Например, Вы можете делать эти упражнения:

- Поднимите обе ладони перед грудью. Плотно прижмите ладони друг к другу. Держите предплечья и локти выпрямленными. Это похоже на молитву. Держите руки напряженными примерно 10 секунд. Готово!
- Сожмите ягодицы, когда сидите. Держите напряжение примерно 20 секунд. Готово!
- Лягте на живот. Медленно приподнимите обе ноги. Примерно 10 секунд держите ноги приподнятыми над полом. Готово!
- Напрягите мускулы какой-то части тела. Держите напряжение. Но не двигайте этой частью тела! Готово!

Не нужно специально заниматься спортом. Достаточно ежедневного движения. Например, подъема по лестницам. Или 10-минутной быстрой ходьбы при покупках или прогулке по кварталу. Можно также заниматься уборкой или работой в саду.

Помните, как Вы играли с пластилином, когда были ребенком? Это тоже движение - Вы сжимаете при этом пластилин. Вы можете делать фигурки. При этом Ваши пальцы и ладони двигаются.

Может быть, только пара этих предложений Вас заинтересуют. Это нормально!

Достаточно делать два-три типа упражнений.

Главное - двигайтесь!

Продуйте и найдите Ваше любимое упражнение.



Не отказывайтесь от помощи

Жизнь без курения может быть поначалу тяжелой. Но Вы не должны бросать курить, будучи в одиночестве! Вы можете принимать помощь.

Это нормально - просить других людей о помощи. Ваши подруги, друзья и семья будут рады тому, что Вы бросили курить! Вам будет легче, если Вы не будете одиноки.

Скажите другим людям:

«Я бросаю курить!» или
«Я бросил! Когда придете ко мне в гости, не курите, пожалуйста. Иначе мне будет тяжело».



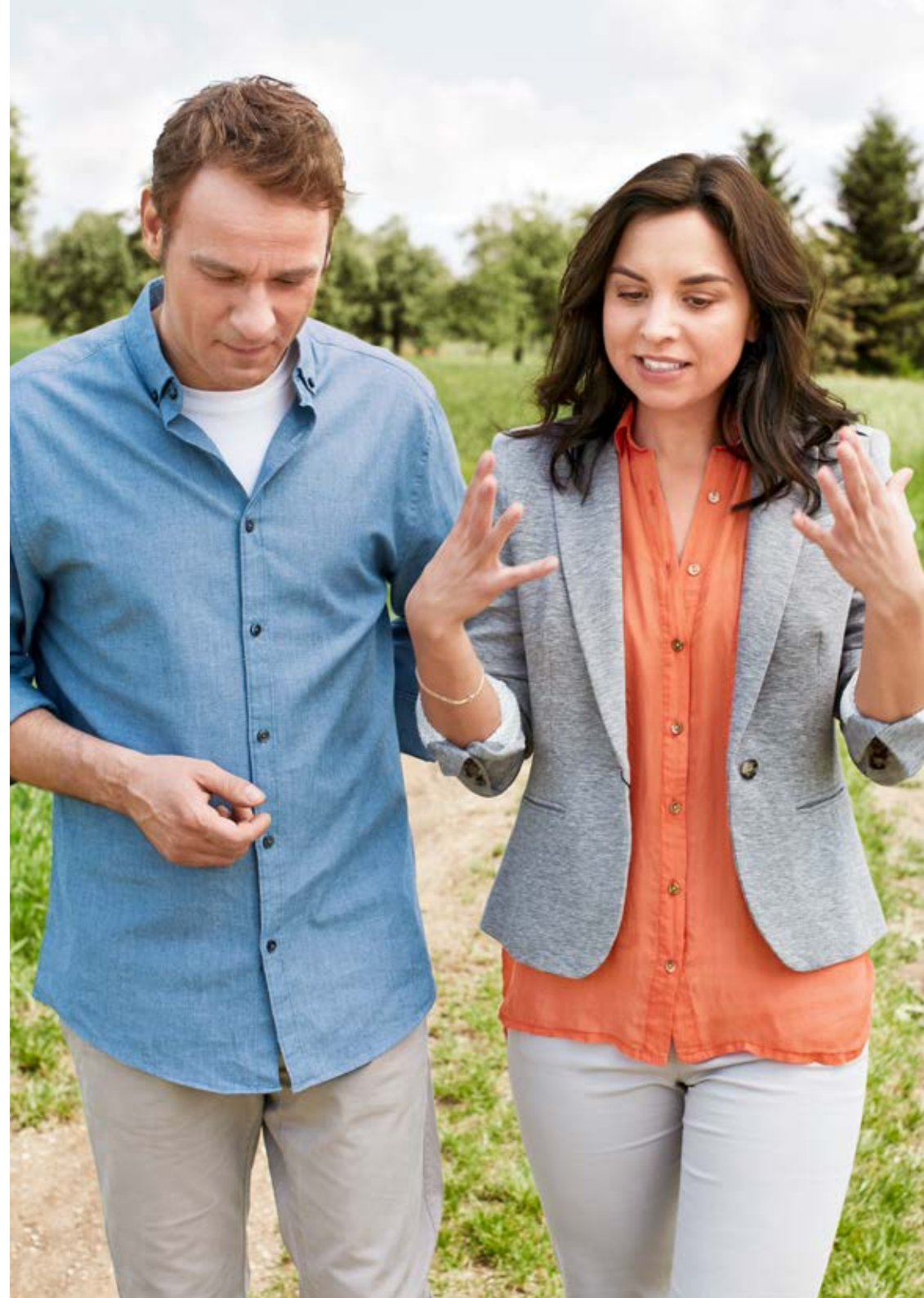
Вы можете попросить о чем-то.

Например:

- «Поздравьте меня с тем, что я бросаю курить».
- «Похвалите меня, когда я выдержу в первые дни».
- «Не сердитесь, если у меня будет плохое настроение».
- «не предлагайте мне сигареты».
- «Мы можем заниматься чем-то вместе, чтобы я не думал о курении?»
- «Вы бросите курить вместе со мной?»

Важно, чтобы все знали о том, что вы бросаете.

Тогда Вы наверняка получите поддержку от людей, которые Вам важны!



Что для Вас хорошего в том, что Вы больше не курите?

Если Вы бросили курить, сначала может быть по-настоящему тяжело. Вы еще не видите в этом никаких хороших сторон. Вы еще боретесь. У Вас проблемы с переходом на жизнь без курения.

Это все очень беспокоит Вас. в самом начале. Вы много думаете об этом. И это может быть тяжело. Но это изменится! Если Вы выдержите, Вас ждет награда. Вы почувствуете все преимущества.

Мы подготовили для Вас список. Используйте его, чтобы поразмыслить над следующим вопросом:

Что для меня хорошего в том, что я больше не курю? Как мое решение изменило мою жизнь к лучшему?

▶ Отметьте все, что изменилось в Вашей жизни!

Да, у меня это так!

Что изменилось

- 1) Я снова чувствую себя свободным.
- 2) Мое физическое состояние улучшилось.
- 3) Я меньше беспокоюсь о своем здоровье.
- 4) Я – хороший пример.
- 5) Я меньше ссорюсь.
- 6) Я лучше дышу.
- 7) Мне становится лучше.
- 8) Все стало вкуснее.
- 9) У меня больше денег.
- 10) Я собой горжусь.
- 11) Я показал, что я могу бросить курить.
- 12) Моя кожа выглядит лучше.
- 13) Меня хвалят за то, что я продержался до конца.

Что-то еще приходит Вам на ум? Тогда запишите это.



Вам правда нравится курить?

Вы уверены в себе и говорите: «Да, я хочу бросить!».

Но иногда вы думаете: «Мне же это нравится».

Удовольствие нельзя измерить. Мы приведем один пример для Вас: Некоторым людям нравится цветная капуста. Некоторым людям она не нравится. Но все правы, когда они говорят: «Цветная капуста **мне** нравится!». Или: «Цветная капуста **мне** не нравится!». Разным людям нравятся разные вещи.

Вспомните: Понравилась ли Вам первая сигарета? Многим людям их первая сигарета совсем не понравилась. Им было плохо, когда они затягивались. И они кашляли. Как это было у Вас?

Наверняка так же или похоже: Когда-то Вам перестало быть плохо от сигарет. Вы перестали кашлять. Вы привыкли к вкусу.

Кроме того, курение стало зависимостью. Если Вы долго не курили, Вам становилось плохо. И вы курили. И Вам снова становилось лучше. И Вы думали: «Сигарета была вкусной! Мне стало легче после нее».

Если Вы больше не курите, сигареты больше не влияют на Вас. Может быть, Вы спрашиваете себя:

«Что будет, если я все-таки покурю?». Ответ: Вам не понравится. Вам будет драть горло. Вам будет плохо. Не стоит пробовать закурить после того, как Вы бросили!

Информация

У курильщиков есть ощущение: Курение это вкусно. Это связано с тем, что курение удовлетворяет зависимость от табака. Речь идет о воздействии. Не о вкусе.

Срыв при отказе от курения

Это случилось: Вы снова закурили. Это случается со многими людьми, когда они бросают курить. Это нормально! Тем не менее, они пытаются бросить курить дальше. Это был просто срыв. Кто срывается и падает, снова поднимается. И идет дальше.

Вы продолжаете. Вы приняли решение!

Вы все еще хотите отказаться от курения. И Вы все еще можете отказаться от курения. Сорваться, упасть, снова встать - такое может случиться!

Не наказывайте себя. Вы не виноваты в том, что снова закурили. Вы видите везде курящих людей. Во многих местах установлены сигаретные автоматы.

Людей, которые хотят бросить курить, ждет много ловушек. Вы уже знаете эту ловушку. Она больше не поймает Вас.

Продол-
жать

Вы все еще продолжаете: Вы все еще хотите жить без курения. У отказа от курения столько хороших сторон. Сразу продолжайте. Вы сможете!



Бросьте
курить
навсегда



Кто становится некурящим?

Наверняка Вы знаете телевизионную передачу: Гости выигрывают 1 миллион евро, если правильно отвечают на вопросы? Всегда есть четыре варианта ответа. Только один из них правильный. Так работает и эта викторина.



Вы справитесь с этими 4 вопросами?

▶ Отметьте:

Когда правильный
момент для отказа от
курения?

*Когда Вам станет 50 лет
Когда Вы заболите от курения
Когда сигареты станут дороже
Как можно быстрее*

Что Вам нужно для
отказа от курения?

*Мощная (железная) сила воли
Что-то должно щелкнуть в голове
Отказ должен быть важным для Вас
Тайный рецепт*

Какая помощь
пригодится?

*Гипноз и хиромантия
Мундштук для сигарет
Консультация по телефону
Укол от курения*

Через какое время
после отказа
улучшится Ваше
здоровье?

*7 лет
Пару часов
Минимум полгода
Примерно 4 недели*

Правильные ответы на вопросы на следующей странице!

Когда правильный
момент для отказа от
курения?

Когда Вам станет 50 лет ☐
Когда Вы заболеете от курения ☐
Когда сигареты станут дороже ☐
Как можно быстрее ☒

Многие люди говорят: Завтра я брошу курить. Они говорят это уже много лет. Лучше всего бросить прямо сейчас. У такого отказа от курения множество преимуществ.

Что Вам нужно для
отказа от курения?

Мощная (железная) сила воли ☐
Что-то должно щелкнуть в голове ☐
Отказ должен быть важным для Вас ☒
Тайный рецепт ☐

Достаточно, чтобы для Вас было важно бросить курить. Тайного рецепта нет. И Вы не услышите щелчок в голове.

Какая помощь
пригодится?

Гипноз и хиромантия ☐
Мундштук для сигарет ☐
Консультация по телефону ☒
Укол от курения ☐

Есть множество методов, проверенных профессионалами. Поэтому мы знаем, что они работают. Наши телефонные консультации прошли проверку. Это работающая помощь!

Через какое время после
отказа улучшится Ваше
здоровье?

7 лет ☐
Пару часов ☒
Минимум полгода ☐
Примерно 4 недели ☐

Вам не придется ждать долго: Ваше здоровье улучшится очень быстро. Поэтому для Вас имеет смысл бросать курить сразу.

Ответы на викторину «Кто становится некурящим»

На странице 57 Вы отвечали на вопросы.
Вот правильные ответы.



Шесть

этапов

К
отказу
от
курения

Путь к отказу от курения долгий.

Но Вы пройдете этот путь!

Мы покажем Вам этапы этого пути.

Этап 1: Решение

Первый этап это решение. Вы хотите бросить курить.

Этап 2: Намерение

Следующий этап - день отказа. Запомните дату этого дня. Этот день - начало Вашей новой жизни без курения!

Этап 3: Первые десять дней без курения

Вы смогли продержаться первые 10 дней без сигарет. Это самое тяжелое время. Перестройка может быть проблематичной.

Этап 4: Вторая неделя без курения

Вы прошли через самый тяжелый период! Потом будет намного легче. Вас меньше тянет к сигаретам. Потребность в курении слабеет. Вы чувствуете себя намного лучше. Ваш организм отдыхает. Вы заметили: «Я на правильном пути!»

Этап 5: Время без мыслей о курении

Вы достигли следующего этапа. Вы даже не замечаете, что раньше курили. Вы не думаете о курении.

Этап 6: Наконец-то некурящий!

Может быть, что через пару недель от отказа от курения Вам приснится плохой сон. Вам приснится, что Вы закурили. Как хорошо, что это Вам только снилось! Наконец-то Вы стали некурящим в реальной жизни и больше не нуждаетесь в сигаретах. Теперь Вы чувствуете себя намного лучше.

Вы можете помочь другим курильщикам

Знакомы ли Вы с другими курильщиками? Поговорите с этими людьми! Расскажите им, что Вы больше не курите. Некоторые могут сказать: «Это меня не интересует!». С этими людьми лучше говорить о чем-то другом. Другие скажут: «Я тоже хотел бы бросить!». Расскажите им, как Вам удалось бросить!

Вы можете рассказать вот о чем:

- Как Вам это удалось
- Что получилось хорошо
- Какую помощь Вы использовали
- Звонили ли Вы для получения телефонных консультаций
- Были ли вы в аптеке
- Помогали ли Вам друзья и подруги

Вы можете дать этим людям советы:

- Что Вы делали, когда Вас снова тянуло к сигаретам
- Как все стало лучше после того, как Вы бросили курить
- Сколько денег Вы уже сэкономили

Помогите другим бросить курить!

Мы будем рады, если Вы покажете эту брошюру другим людям. В ней они найдут еще много советов. Каждый может заказать нашу брошюру при получении телефонной консультации.

Номер:

0 800 8 31 31 31

Звонок и брошюра бесплатны.



Подбадривайте других людей!

Скажите: «Я сделал это! Ты тоже можешь сделать это. У тебя есть разные пути бросить курить. Есть и тот путь, что подходит тебе!»

Выходные данные

Издательство:

Федеральный центр санитарного просвещения
(BZgA), Кельн, по запросу Федерального министерства
здравоохранения.

Руководитель проекта: Катрин Баумайстер

Концепция и оформление: em-faktor, Штутгарт

Текст: Петер Линдингер, Михаэла Гекке

Текст на упрощенном языке: heimbüchel pr

Тираж: 1.15.03.22

Печать:

Напечатано климатически нейтральным способом.

Номер заказа: 31350072

Фотографии:

Марина Клёс

страница 29: zinkevych – stock.adobe.com

Все права защищены.

Данная брошюра бесплатно распространяется
Федеральным центром медицинского просвещения.
Брошюра не предназначена для перепродажи.

Здесь вам помогут

Вы хотели бы бросить курить?
Мы с радостью поможем вам.

Консультация по телефону об отказе от курения

Телефонные консультации Федерального центра медицинского просвещения по вопросам отказа от курения – Ваша бесплатная личная поддержка. Здесь можно получить консультации и поддержку.

Вы можете бесплатно позвонить по номеру
0800 8 31 31 31.

С понедельника по четверг: с 10 до 22 часов
В пятницу и субботу: с 10 до 18 часов

Онлайн-консультации на сайте www.rauchfrei-info.de

Вы также можете найти информацию и помощь в интернете на сайте www.rauchfrei-info.de. Вы можете ознакомиться с историями людей, которым удалось бросить курить.

Заказать информационные буклеты онлайн

На веб-странице www.rauchfrei-info.de/informieren Вы можете заказать или скачать другие информационные материалы.

Курсы по отказу от курения

Вы можете посетить курс, который поможет Вам бросить курить. Информацию об организаторе курсов можно найти на веб-странице www.anbieter-raucherberatung.de.