

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Зрозуміла  
мова

# Так, я позбав- люся куріння!

Практичний посібник з  
позбавлення від куріння



## Безкоштовна телефонна консультація ФЦМО щодо відмови від куріння

Ми – Федеральний центр медичної освіти, або скорочено ФЦМО.  
Ми надаємо вам інформацію та поради стосовно вашого здоров'я.  
Ви можете зателефонувати нам, якщо хочете кинути палити.  
Ми допоможемо вам! **Дзвінок нам абсолютно безкоштовний.**

**Наш телефонний номер:**

**0 800 8 31 31 31**

**Години наших консультацій:**

Понеділок – четвер: з 10 ранку до 10 вечора  
з п'ятниці до неділі: з 10 ранку до 6 вечора

**Саме у ці години ми консультиємо та підтримуємо вас у відмові від куріння:**

- Ми допоможемо Вам відмовитись від куріння. Ми вислухаємо вас і дамо поради.
- Ми зателефонуємо Вам за Вашим бажанням.
- Ми допоможемо, якщо у вас станеться рецидив.
- Ми надамо вам інформацію про куріння та некуріння.
- Ми надішлемо вам безкоштовний інформаційний матеріал поштою.  
Для цього надішліть електронний лист на адресу [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) для звернення до нас.

**Будь ласка, зверніть увагу:**

Коли ми пишемо «курці», ми завжди маємо на увазі жінок та чоловіків.

# Привітання

Добре, що у вас у руках цей буклет!  
Тут Ви отримаєте допомогу, якщо захочете кинути палити.

**Ви знаєте, що:** Куріння шкодить Вам. Ви переймаєтеся тим, що можете захворіти. З цим слід покінчити. Ви більше не захочете курити. Крім того, куріння тепер заборонено у багатьох місцях. Ви повинні бути обачними у виборі місць, де можна і де не можна палити. Це може роздратовувати.

**Рішення кинути палити може виникнути через декілька причин:**

- Вам більше не подобається курити?
- Це стало надто дорого для вас?
- Ви турбуєтеся про своє здоров'я?
- Ви відчуваєте докори совісті?
- Інші люди Вам радять кинути курити?

Кожна причина має значення.

**Ми не залишимо вас на самоті, коли Ви кидатимете курити! У цьому буклеті Ви дізнаєтесь,**

- де Ви зможете отримати допомогу.
- що відбувається з вашим організмом після припинення куріння.
- що Ви можете зробити, якщо вам важко кинути куріння.

Ви вирішили, що бажаєте припинити! А тепер зробіть наступний крок! Це чудово, тому що Ви вже на правильному шляху.

Використовуйте підказки, які Ви знайдете у цьому буклеті. Ви побачите: Деякі підказки підійдуть вам більше, ніж інші. Але необхідна допомога також передбачена.

**Ми бажаємо вам успіхів у відмові від куріння!**

*Ваш Федеральний центр медичної освіти Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*





## Розвитку навичок виділяти переваги: Що Ви отримаєте, якщо кинете курити?

*Дуже важливо, щоб Ви підбадьорювали себе. Наприклад, це можна зробити, якщо постійно нагадувати собі про це: «Я не повинен/-на кидати курити. Я хочу відмовитися від куріння! Життя без куріння має багато переваг. Я хочу жити без куріння, тому що це важливо для мене!»*

Існують різні причини, через які люди хочуть кинути палити. Ми зібрали для вас певні переваги. Ви отримаєте всі переваги, якщо кинете курити.

Прочитайте вголос кожен перевагу з правого боку.

Потім Ви приймаєте рішення: Які переваги є для вас важливими?

Порада

*Якщо щось важливе для вас і якщо у вас є план, зупинитися легше.*

- ▶ Тут можна відзначити ці переваги. Напишіть у рядках більше переваг. Переглядайте цей аркуш кілька разів щодня. Потім ці думки закріплюються у вашій голові.

### Что для вас важно?

- Я хочу відмовитися, щоб легше дихалося.
- Я хочу відмовитися, щоб знову відчувати себе вільно.
- Я хочу зупинитися, щоб бути гарним прикладом для наслідування.
- Я хочу зупинитися, щоб від мене не пахло димом.
- Я хочу відмовитися, щоб мати більше грошей.
- Я хочу відмовитися, щоб не переживати так сильно.
- Я хочу зупинитися, щоб жити здоровіше.
- Я хочу зупинитися, щоб більше не було сварок через куріння.
- Я хочу відмовитися, бо мені вже давно не подобається смак куріння.
- Я хочу відмовитися, бо я дуже цього хочу.
- Я хочу довести, що можу відмовитися.

Інші переваги:

---



---



---



---



---



## Куріння: Залежність душі та тіла

Організм

&amp;

Дух

Куріння є звичкою. Для вас це стало нормою. Ви частіше тягнетесь за цигаркою, не замислюючись про це. Ви також стаєте залежними від нікотину, що міститься у цигарках. Ваше тіло просить про це. Нікотин викликає звикання.

Ви поглищаєте нікотин через легкіє. Потім він потрапляє до вашого мозку. Там є клітини, які вже чекають на нікотин. Вони вимагають цього від вас. Через це ваш організм посилає вам сигнал про необхідність закурити. Це фізична залежність.

Вам потрібно швидко прикурити цигарку вранці? Чи відчуваєте себе погано, коли не курите якийсь час? А якщо Ви потім запалите, вам стане легше? Тоді Ви, мабуть, залежні від нікотину. Ви підживлюєте свою залежність із кожною сигаретою.

На початку, коли Ви кидаєте палити, в організмі виникають проблеми. Організм стає залежним від нікотину, а потім відчуває його нестачу. Це також називається абстинентним синдромом. Потім Ви стаєте дратівливими чи внутрішньо неспокійними. Це відбувається особливо в перші кілька днів, коли Ви кидаєте курити.

Існує також психологічна залежність. Це означає, що Ви відчуваєте, що Ви повинні курити. Ви відчуваєте сильне бажання, начебто відчайдушно потребуєте його. Наче куріння має владу над вашим життям. І начебто це може підказати вам, що робити.

Порада

**Наскільки сильна залежність у вашому випадку?  
Ви можете пройти тест на наступній сторінці. Дізнайтесь  
свій результат!**

# Чи є у вас залежність від цигарок?

## Тест

- Ось кілька запитань до вас. Поставте хрестик після вибраної відповіді. Після проведення тесту складіть числа. Тоді Ви знаєте, наскільки Ви залежні від тютюну.

Коли Ви викурюєте свою першу сигарету після пробудження?

Протягом 5 хвилин	3
Протягом 6–30 хвилин	2
Протягом 31–60 хвилин	1
Протягом 60 хвилин	0

Скільки цигарок Ви зазвичай викурюєте на день?

від 0 до 10	0
від 11 до 20	1
від 21 до 30	2
31 і більше	3

**Загальний результат:**

Складіть бали поряд із вашими відповідями.

**0 балів, 1 бал або 2 бали:**

У них **практично відсутня залежність** від тютюну.

**3 бали або 4 бали:**

Ви **помірно залежні від** тютюну.

**5 балів або 6 балів:**

Ви **сильно залежні від** тютюну.





# Як відбувається процес відмови від куріння?

Ніхто не може сказати, як все буде власне у Вас. Кожен випадок відмови від куріння індивідуальний! Найчастіше легше, коли люди мають незначну залежність.

## Розглянемо два приклади:

1. Макс щодня викурює 12 цигарок. У наведеному вище тесті він набрав 2 бали. Він лише трохи залежить від тютюну.
2. Пауль щодня викурює 25 цигарок. У наведеному вище тесті він набрав 5 балів. Він має сильну залежність від тютюну.

Ви, можливо, вважаєте: Пауль має більшу залежність, ніж у Макса. Ось чому синдром відміни протікає у нього складніше! Але це не так: Після відмови від куріння синдром відміни у Макса протікає важче ніж у Пауля. Він дуже неспокійний і легко дратується. З іншого боку, Пауль майже не має проблем. Він незворушний. Він не відчуває туги по курінню.

*Відмова від куріння може бути різною, навіть якщо людина кидає курити кілька разів.*

## Ще один приклад:

Марія щодня викурює 15 цигарок. У наведеному вище тесті вона набрала 3 балів. Вона має помірну залежність від тютюну. Спробувала відмовитися від куріння протягом 2 років. У процесі відмови Марія мала багато проблем і сильна ламка. Вона подумала: «О жаж, наступного разу все буде так само погано!». Але все було не так: Вона майже не мала проблем. Наступна спроба далася їй набагато легше.



*Ви бачите: Процес відмови від куріння відбувається у кожному випадку по-різному. Як саме це відбуватиметься з вами? Поки не спробуєте, не впізнаєте!*





## Письмова вправа: Ваш щоденник відмови від куріння

Кинути курити легше, якщо у Вас є план щодо цього. Щоденник може стати для Вас чудовою допомогою! Це передбачає: Записуйте, коли Ви курите. І в яких випадках Ви курите.

Якщо Ви ведете щоденник, Ви неодмінно дещо дізнаєтеся. Тоді Ви точно знатимете сутність Вашої звички куріння. Тоді Ви зможете краще оцінити, у яких випадках Ви часто курите.

### Так це працює!

Ви завжди відзначаєте у щоденнику, коли курите. Зробіть це до того, як запалите цигарку. Ви також можете написати, в яких випадках чи місцях ви палите. Вам не потрібно писати багато. Одного ключового слова буде достатньо.

### Крім того, ви можете зазначати:

- Наскільки важливою є ця цигарка для Вас?
- І який у вас настрій?

### Для цього призначаються номери від 1 до 5:

- 1 означає «зовсім не важлива» або «дуже поганий настрій».
- 5 означає «дуже важлива» або «дуже гарний настрій».

**Важливо:** Ви можете курити як завжди. Вам не потрібно докладати зусиль. Будь ласка, не намагайтеся курити менше заради щоденника. Щоденник повинен відображати вашу звичайну поведінку.









Сплануйте  
свою відмову  
від куріння





## Мій день припинення куріння

Ви можете зробити кожний день днем відмови від куріння. Ви самі вирішуєте.  
**Зараз** найкращий час!!

► Мій день припинення куріння припадає на:

Мій день припинення куріння припадає на:

**Це Ваш призначений день.**

Не дозволяйте нічому Вас спинити!

З цього дня цей день називається: Ви не палите!

**Ви готові до:**

- Огляду свого помешкання перед днем відмови від куріння.  
Чи залишилися цигарки?
- Якщо Ви знаходите цигарки: Викиньте їх у відро для сміття. Недостатньо просто сховати ці сигарети, наприклад, у коморі чи багажнику машини.
- Ви не повинні ховати сигарети на «крайній випадок». Досвід свідчить: Надзвичайні ситуації виникають через заховані сигарети. Заховані цигарки не захищають від надзвичайних ситуацій!

*Приготування захищає Вас. У Вас більше немає сигарет. Ні вдома, ні на роботі. Тому курити не можна взагалі.*

## Новий режим дня: Ваш перший день без куріння

### День відмови настав!

Коли Ви прокидаєтеся, починається Ваше життя без куріння.  
Ви прибрали всі цигарки. Таким чином Ви захищаєте себе.

### Щоб переконатися, що все пройшло добре, в день зупинки перевірте ще раз своє оточення:

- Ви викинули усі цигарки?
- Ви прибрали попільнички?
- Чи знають ваші друзі та близькі про те, що ви кидаєте курити?  
В іншому випадку Ви можете запропонувати собі цигарку.

### Розглянемо:

- Ви колись не курили деякий час?
- Як це ви зробили?
- Що допомогло вам це зробити?
- Ви можете зробити це знову?

### Порада

*Ми також зібрали пропозиції для нового розпорядку дня без цигарок. Ви маєте такий план, який замінює цигарки, і це добре для вас. Розклад дня захищає Вас від рецидивів.*





## Що є частиною вашого плану?

Якщо у Вас виникне бажання викурити цигарку, натомість ви можете зробити таке.

### Ви можете зробити це рано вранці:

- довше залишатися в ліжку
- тривалий душ
- спокійний сніданок
- сідати на інше місце
- робити зарядку

### Ви можете це робити після їжі:

- вживати пікантні цукерки або жувальну гумку
- швидко почистити зуби
- одразу прибирати зі столу
- пройтися один раз по кварталі

### Ви можете займатися цим у перервах:

- спілкуватися з людьми, які не палять
- погризти моркву
- пограти на смартфоні
- розгадувати загадки
- вивчити щось напам'ять
- переглянути свій список переваг (див. стор. 5)
- зробити 10 присідань
- попити чаю



▶ Наведіть тут більше ідей, які допоможуть Вам.

*Власні ідеї щодо проведення часу на перервах:*

---

---

---

---

---

---

---

## Бажання викурити цигарку і як з ним упоратися

Зараз Ви знаходитесь на вищому рівні. Ви провели день відмови від куріння і не палите вже деякий час. Але іноді Вам все одно хочеться закурити. Ви, як і раніше, відчуваєте потяг до нікотину.

*Ви питаєте себе:*

*«Чому це так? Я вже припинив курити!»*

*І я дійсно хочу цього!»*

**Ми із задоволенням пояснимо вам це.**

**Розглянемо:**

- Що Ви робили до дня відмови від куріння, коли вам хотілося закурити? Саме так: Ви курили. Жага до цигарки зникла миттєво.
- Чим Ви зараз займаєтеся? Саме так: Ви не курите більше. Бажання більше не минає в одну мить.

Жага до цигарок зберігається. Вона не зникає так легко. Але ви не повинні звертати на це увагу. Ви не повинні курити через це. Бажання знову пройде! Пам'ятайте про обіцянку, яку Ви дали собі.

**Можливо, іноді Ви думаєте:**

«Було б так чудово, якби я міг зараз закурити».

Коли у вас виникають такі думки, жага закурити повільно проходить.

▶ **Ці думки пройдуть швидше, якщо Ви робитимете наступні речі:**

- Подумайте про переваги, які Ви маєте як людина, яка відмовилася від куріння.
- Ви щось робите.
- Ви на мить розслаблюєтеся.
- Ви п'єте якийсь напій (безалкогольний).
- Ви з кимось розмовляєте.
- Ви активно займаєтеся фізичними вправами чи спортом.

Може, Ви придумаєте, що ще можна зробити!

*Власні ідеї для занять:*

---



---



---

**Ми переконані:**

Ви сильніші, ніж бажання закурити. Ви можете протистояти цьому бажанню! Як добре, що Ви викинули усі цигарки! Думки про сигарети і потяг до них цілком нормальні. Багато людей пережили те, що переживаєте Ви. Але ж Ви можете це зробити!



# Тут Вам допоможуть позбутися куріння

## Допомога за телефоном: Гаряча лінія ФЦМО для некурців

можете зателефонувати, якщо у Вас є проблеми з припинення куріння. Або, якщо вам потрібна консультація.

Ви можете зв'язатися з нами кожен день, навіть у вихідні дні. Наші спеціалісти по телефону навчені відповідати на ваші запитання. Фахівці приділяють вам час.

**Консультації надаються безкоштовно.**

Ви також можете замовити інші буклети за телефоном.

## Номер нашого телефону:

**0 800 8 31 31 31**

## Ви можете телефонувати в цей час:

Понеділок – четвер: з 10 ранку до 10 вечора  
з п'ятниці до неділі: з 10 ранку до 6 вечора

*Багато людей дзвонять на гарячу лінію. Майже всі вони задоволені консультаціями. Кожна друга людина каже: «Я був дуже задоволений!» Спробуйте також.*



## Допомога в інтернеті: Інформація про заборону куріння від ФЦМО

Ви також можете відвідати веб-сайт «Без куріння» від ФЦМО. Там Ви, наприклад, можете обмінюватися ідеями з іншими людьми. Ці люди також хочуть кинути палити.

Ви також можете підписатись на електронну розсилку ФЦМО на сайті. Можливо, Вам буде легше відмовитись від паління за допомогою листів. **Ця послуга безкоштовна.** Ви можете замовити інші буклети на сайті.

**Веб-сайт можна знайти тут:**

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

## Допомога через смартфон: Відмова від куріння – завдяки цьому Ви почуваетесь краще!

Існують додатки для смартфона, які можуть вам допомогти. Додатки дають практичні поради про те, як кинути курити.

Наприклад: Безкоштовний додаток від організації Rauchfrei-Telefon з Австрії. Додаток пропонує Вам безліч рад. Про деякі з них Ви дізнаєтеся вже з цього буклету. Ви можете завантажити цей додаток безпосередньо на свій смартфон. Для цього достатньо навести камеру на знак (QR-код) унизу фотографії.



**Додаток можна завантажити тут:**



**Додаток «Свобода від куріння» (Rauchfrei App)**



Служба телефонних консультацій ФЦМО та організація Rauchfrei-Telefon з Австрії є мережевими партнерами та обмінюються інформацією.

## Допомога від фондів медичного страхування

Багато фондів медичного страхування також підтримують своїх учасників у відмові від куріння. Завітайте на сайт Вашої медичної страхової компанії!

Багато компаній медичного страхування пропонують групові курси. Потім Вам допоможе викладач курсу. Зазвичай Ви зустрічаєтеся зі своєю групою протягом кількох тижнів.

### Вам це видається цікавим?

Чи вважаєте Ви, що разом з іншими Вам легше відмовитись від куріння? Потім запитайте свою компанію медичного страхування, чи доступна пропозиція прямо зараз. Іноді курси коштують певну суму. Найкраще уточнити це питання у Вашій компанії медичного страхування.

## Допоміжні засоби з аптеки

**Іноді додаткові кошти відіграють позитивну роль. Чи має відношення що-небудь з цього до Вас?**

- У Вас було багато балів у тесті на сторінці 8.
- Ви залежні від тютюну.
- Ви боїтеся переходу до життя без куріння.

Тоді найкраще звернутися до аптеки. Там можна отримати консультацію. Існують продукти, які можуть допомогти кинути курити. Наприклад, нікотиновмісні пластирі або нікотинова жуйка. Це означає, що Ви продовжуєте отримувати нікотин – але без цигарок! Це може стати гарною підмогою для першого разу. Це полегшить процес відмови від куріння.

### Ці засоби можна придбати в аптеці:

- Нікотинова жувальна гумка
- Нікотиновий пластр
- Нікотинові таблетки для розсмоктування
- Нікотинові таблетки для розсмоктування у роті
- Нікотиновий інгалятор (невеликий пристрій для вдихання)
- Нікотиновий спрей для ротової порожнини



Все це працює однаково ефективно. Деякі засоби мають різну силу дії. Ці засоби можуть мати побічні ефекти. Запитайте про них в аптеці. Ви маєте використовувати такі засоби лише декілька тижнів. Потім припиніть їх застосовувати. Ви маєте купувати ці засоби самостійно.

Є також інші препарати. Ваш лікар може призначити їх вам. Вам також доведеться самостійно оплачувати ці препарати.

**Деякі люди кажуть: «Але ж це дорого!» І це правда: Така допомога коштує недешево. Але я впевнений, що Ви пам'ятаєте: Куріння також було дорогим. Таким чином, Ви заощаджуєте гроші!**





## Електронні сигарети та відмова від куріння – чи можливо це?

Ви, мабуть, знайомі з електронними сигаретами. Або у Вас навіть є електронна сигарета. Існує дуже багато її різновидів. Електронні сигарети працюють на рідині. Вони не містять тютюну.

Експерти поки що точно не знають, наскільки шкідливі електронні сигарети. Насамперед, неясно, чи шкідливі вони у довгостроковій перспективі. Наприклад, чи шкідливі вони для дихальних шляхів, серця та кровообігу.

*Таким чином: Електронні сигарети, мабуть, також шкодять здоров'ю. Деякі люди намагаються кинути палити за допомогою електронних сигарет. Але є і ефективніші засоби. Найкраще використовувати інші засоби, наведені у цьому буклеті.*

**Дотримуйтесь цих порад при використанні електронних сигарет, щоб кинути палити:**

- Використовуйте електронні сигарети лише протягом коротких проміжків часу.
- Не куріть тютюнові сигарети разом з електронними. Навіть в інших проміжках часу. Бо це особливо шкідливо.
- Візьміть заміник, наприклад, більш товсту соломинку, коли хочете потягти щось.





A man with short brown hair, wearing a white t-shirt and grey trousers, is sitting on a wooden pier. He is smiling and looking towards the camera. A blue towel is rolled up next to him. The background shows a calm lake and a dense green forest under a cloudy sky.

Після відмови  
від куріння







Роздуми:  
Як щодо того, щоб  
просто покурити?

Ви вже якийсь час не курите. Ви пишаєтесь цим! Ви відчуваєте переваги: Ви почуваетесь більш комфортно. Інші люди хвалять Вас за те, що Ви так добре тримаєтесь. І ви щасливі від того, що заощаджуєте гроші.

Потім спадає на думку ідея: «Як щодо того, щоб просто покурити одну цигарку? Цікаво, яка вона на смак зараз?» Ідея більше не дає вам спокою... І ви йдете за цигарками..

### Що буде далі?

#### Швидше за все, це відбудеться наступним чином:

- Ви закурюєте цигарку. Ви робите перші затягування.
- Смак зовсім неприємний! Від нього першить у горлі і пощипує у ротовій порожнині. Це зовсім не те, на що Ви очікували. Все набагато гірше, ніж Ви собі уявляли.
- Потім приходиться совість... Ви розчаровані – цигаркою та собою.

*Ця одна цигарка небезпечна! Одна цигарка швидко перетворюється на кілька цигарок. Незабаром Ви почнете регулярно курити. Отак і трапляються рецидиви. А Ви цього не хочете, чи не так?*

Так що якщо Ви розмірковуєте: «А може, просто викурити сигарету?» - Ви повинні одразу подумати про наступне: «Чи воно того варте?»

**Зрозумійте: У Вашій уяві, можливо, було б непогано ще раз затягнутися цигаркою. Але насправді все інакше! Не варто і пробувати.**



## Що міститься у тютюновому димі?

*Чи замислювалися Ви колись про те, що Ви вдихаєте, коли курите? Це велика кількість речовин, що проникає у Ваші легені!*

Тютюновий дим складається з більш ніж 5000 речовин. Щонайменше 250 із них токсичні. 90 із них можуть навіть викликати рак. Деякі з цих речовин також містяться в отруті для щурів і вихлопних газах автомобілів. Або в акумуляторах. І в речовинах, які знищують шкідливі організми. Дим від сигарети ще небезпечніший, бо ці речовини змішуються разом!

У димі від кальянів також міститься багато забруднюючих речовин. Вода лише охолоджує дим. Забруднюючі речовини досі є там. Сигари і сигарилі так само сповнені шкідливих речовин.

Безліч токсичних речовин роблять людей хворими! Щороку 85 000 людей у Німеччині хворіють на рак через куріння. Багато людей через куріння хворіють на інші хвороби і вмирають раніше. Щодня у Німеччині близько 350 людей помирають від куріння. Про це можна прочитати у «Тютюновому атласі 2020» від Німецького центру дослідження раку.\*



Інформація

*Тютюновий дим шкодить не тільки вам: Це також є шкідливим для інших людей. І це, незважаючи на те, що самі ці люди не палять. Люди навколо вас все ще можуть захворіти та померти, тому що вони вдихають дим від ваших сигарет. Тому, живучи без куріння, ви берете на себе відповідальність за здоров'я інших людей.*

\* (Джерело: Тютюновий атлас 2020, опублікований Німецьким центром дослідження раку)



## Як саме куріння завдає шкоди здоров'ю?

Німецький центр дослідження раку зібрав дані досліджень у всьому світі для «Тютюнового атласу 2020». На це запитання відповідає «Тютюновий атлас»: Як саме куріння завдає шкоди здоров'ю?

На малюнку праворуч зображено тіло людини. Ви побачите приклади окремих органів та областей, для яких куріння шкідливе.

Ви бачите: Куріння завдає шкоди всьому організму! Воно ушкоджує мозок, дихальні шляхи, очі та багато інших частин тіла. Крім того, куріння викликає рак або посилює його перебіг. Куріння може навіть унеможливити створення сім'ї. Тому що куріння також впливає на фертильність.

*Якщо ви зупинитесь, ваше здоров'я відразу ж покращає. І це стосується всіх людей, незалежно від того, скільки їм років.*

*Жінкам та чоловікам корисно кинути палити. Воно допомагає навіть у тому випадку, якщо ви вже захворіли через куріння.*

**Таким чином: Якщо ви зупинитесь, то довше збережете здоров'я. Зробіть щось корисне для свого тіла!**

### Рак

- Гортань, горлянка та стравохід
- Шлунок та кишечник
- Легені

### Мозок

- Інсульт

### Очі

- Сліпота

### Ротова порожнина та зуби

- Запалення

### Розмноження

- Пошкодження дитини, що ще не народилася, і довгострокові наслідки
- Безпліддя
- Імпотенція

### Дихальні шляхи

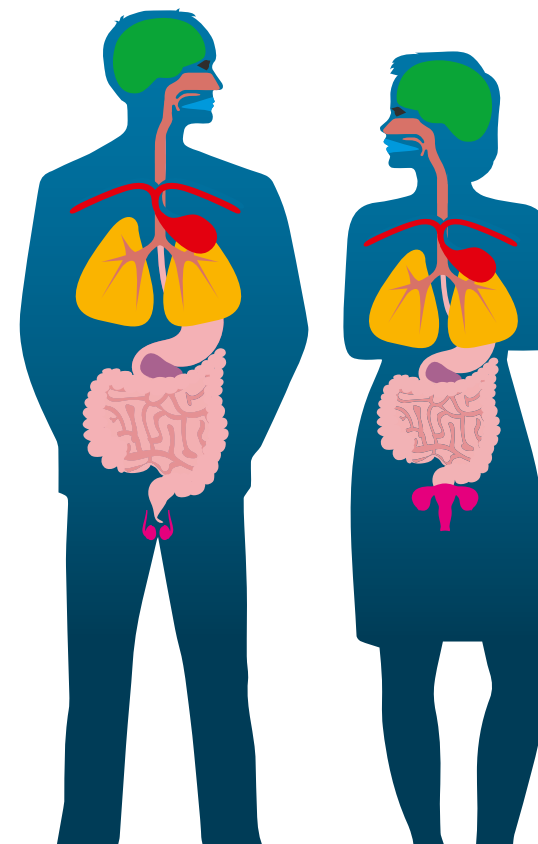
- Рак легенів
- Хронічне обструктивне захворювання легень

### Серцево-судинна система

- Серцевий напад
- Атеросклероз

### Метаболізм

- Діабет 2-го типу



## Ось як швидко організм відновлюється

*Ви загасили останню сигарету?*

*Дуже добре! Ваш стан здоров'я одразу покращується.*

*Ми покажемо вам, коли і як ваш організм відновлюється після вживання тютюну.*

### Фізичні зміни після відмови від куріння

#### Через 20 хвилин після останньої сигарети:

Пульс та кров'яний тиск знижуються до нормальних значень.

#### Через 12 годин після останньої сигарети:

Органи знову одержують більше кисню.

Ваше тіло буде здатне до більшої фізичної активності.

#### Від 2 тижнів до 3 місяців після останньої сигарети:

Ваш кровообіг знову стабільний.

Ваші легені стали працювати краще.

#### Від 1 до 9 місяців після останньої сигарети:

Ви менше кашляєте і менше відчуваєте задишку. Ви стали дихати більш рівно.

Ви рідше хворієте, наприклад, рідше застуджуєтесь.

#### Через 1 рік після останньої сигарети:

Ризик захворіти на серцево-судинні захворювання в два рази нижче.

#### Через 5 років після останньої сигарети:

Ризик захворіти на рак в два рази нижче.

У Вас набагато менше шансів отримати інсульт.

У Вас такий самий ризик, як і у людей, які ніколи не курили.

#### Через 10 років після останньої сигарети:

Ризик захворіти на рак легенів в два рази нижче.

#### Через 15 років після останньої сигарети:

Набагато менша ймовірність того, що у Вас виникнуть захворювання серця або кровоносних судин. У Вас такий самий ризик, як і у людей, які ніколи не курили.

Добре  
знати

*Гарні новини: Неважливо, у  
якому віці ви кинули палити  
- ризик передчасної смерті знижується  
невдовзі після того, як ви викурили  
останню сигарету!*





## Як куріння впливає на Вашу вагу та на травлення

Коли Ви курите, Ви споживаєте більше калорій. У Вас також знижується апетит. Коли ви кидаєте курити, ви споживаєте менше калорій.

Через це ви можете трохи додати у вазі. Для вашого здоров'я все одно буде набагато корисніше, якщо ви кинете курити. Навіть якщо Ви набираєте вагу! Більше того, не всі люди набирають вагу, коли кидають палити. І це відбувається лише на самому початку. Ви не набираєте вагу кожен рік.

**Можливо, зараз ви питаєте себе: Чому багато людей набирають вагу, коли кидають палити?** Тому що їжа їм починає смакувати краще. Ваше сприйняття смаку стало набагато кращим. Деякі люди їдять щось, коли їм хочеться закурити. Якщо ви їсте багато солодощів, ви набираєте вагу. Наприклад, при вживанні шоколаду чи чіпсів. Тому буде краще, якщо ви з'їсте що-небудь з меншим вмістом жиру та цукру. Наприклад, подрібнені овочі.

*Ви можете трохи додати у вазі. Нічого страшного!*

*Це корисніше для здоров'я, аніж куріння.*

Куріння також впливає на травлення. Це допомагає налагодити роботу кишківника. Якщо ви припините куріння, може виникнути закреп. Закреп – це неприємне явище. Але не таке вже й погане. Якщо ви кинете курити, ваше травлення ввійде в норму приблизно через 4 тижні.

## Ви можете це зробити ...

### ... щоб не набирати вагу

- Фізичні вправи допомагають спалювати більше калорій.
- Ви можете їсти більше фруктів чи овочів.
- Піднімайтеся сходами, а не ліфтом або ескалатором.
- Пересувайтеся пішки або велосипедом.

Порада! Вправи також допомагають, якщо у вас виникає бажання закурити: Ходіть протягом 10 хвилин у швидкому темпі. Або напружуйте м'язи протягом 20 секунд. Спочатку м'язи стегон. А після перерви – м'язи рук.

### ... щоб у вас не було закреп

- Намагайтеся не їсти продукти, які викликають закреп. Наприклад, їжте менше білого хліба чи шоколаду.
- Цілісні злаки сприяють роботі кишківника. Їжте більше, наприклад, цільнозернового хліба.
- Фрукти та овочі також допомагають при закрепах.
- Це допомагає, якщо ви їсте повільно і довго пережовуєте їжу. Це допомагає вам почуватися ситим.
- Не забувайте пити воду. Між прийомами їжі випивайте склянку води. Також підійде яблучний або виноградний коктейль.
- Перебування в русі сприяє роботі кишківника. Підйом сходами та швидка ходьба допомагають вдвічі: Перебування в русі допомагає не набирати вагу та сприяє травленню.

Зверніться до лікаря, якщо у вас важкі симптоми. Або якщо закреп продовжується більше 4 тижнів.



## Чому фізичні вправи важливі для розслаблення та припливу сил

Ви пам'ятаєте про це? Іноді ви відчували себе розслаблено після куріння. Іноді у вас з'являвся новий приплив сил.

Це можна досягти і за допомогою фізичних вправ: Рух розслаблює та надає нові сили! Фізичні вправи можуть принести ще більше користі, наприклад зменшити стрес. І це допоможе Вам взяти себе в руки та подолати бажання викурити цигарку.

### Які фізичні вправи вам подобаються?

- Тривалі прогулянки?
- Танці?
- Плавання?
- Їзда на велосипеді?
- Йога?
- Гімнастика?
- Виконання вправ з гантелями?
- Віджимання чи присідання?
- Щось інше?

### Наприклад, ви можете робити такі вправи:

- Підніміть обидві долоні до грудей. Потім щільно притисніть долоні одна до одної. Тримайте передпліччя та лікті прямо. Схоже на моління. Утримуйте напругу протягом 10 секунд. Є!
- Стискайте сідниці разом, коли сидите. Утримуйте напругу протягом 20 секунд. Є!
- Ви лягаєте на живіт. Повільно піднімайте обидві ноги потроху. Тримайте ноги над підлогою в такому положенні протягом 10 секунд. Є!
- Напружте м'язи однієї частини тіла. Утримуйте напругу. Однак не рухайте іншою частиною тіла! Є!

Вам не потрібно робити додаткові вправи. Вправи у повсякденному житті також корисні. Наприклад, підйом сходами: Або пройдіться у швидкому темпі протягом 10 хвилин, коли ви йдете за покупками чи кварталом. Прибирання, пилосошення чи садівництво також зараховуються.

Ви, мабуть, пам'ятаєте, як у дитинстві грали із пластиліном? Це теж рух, тому що Ви притискаєте пластилін. Ви можете створювати з нього різні речі. Ваші пальці та кисті рук при цьому рухаються.

*Вам можуть здатися цікавими лише*

*деякі з цих рекомендацій. Це нормально!*

*Достатньо, якщо підходять дві чи три рекомендації.*

*Головне, щоб Ви рухалися!*

*Відразу ж спробуйте свою улюблену вправу.*





## Дозвольте нам допомогти Вам

Спочатку життя без куріння може здатися важким. Але ж ви не повинні кидати курити самотужки! Вам може бути надано підтримку.

Це нормально просити допомоги в інших людей. Ваші подруги, друзі та родина будуть щасливі, коли ви припините курити! Якщо ви не самотні, вам буде простіше.

### Розкажіть про це іншим людям:

«Я кидаю курити!» або «Я вже покинув! Коли будете відвідувати мене, будь ласка, більше не паліть. Інакше мені буде надто важко».



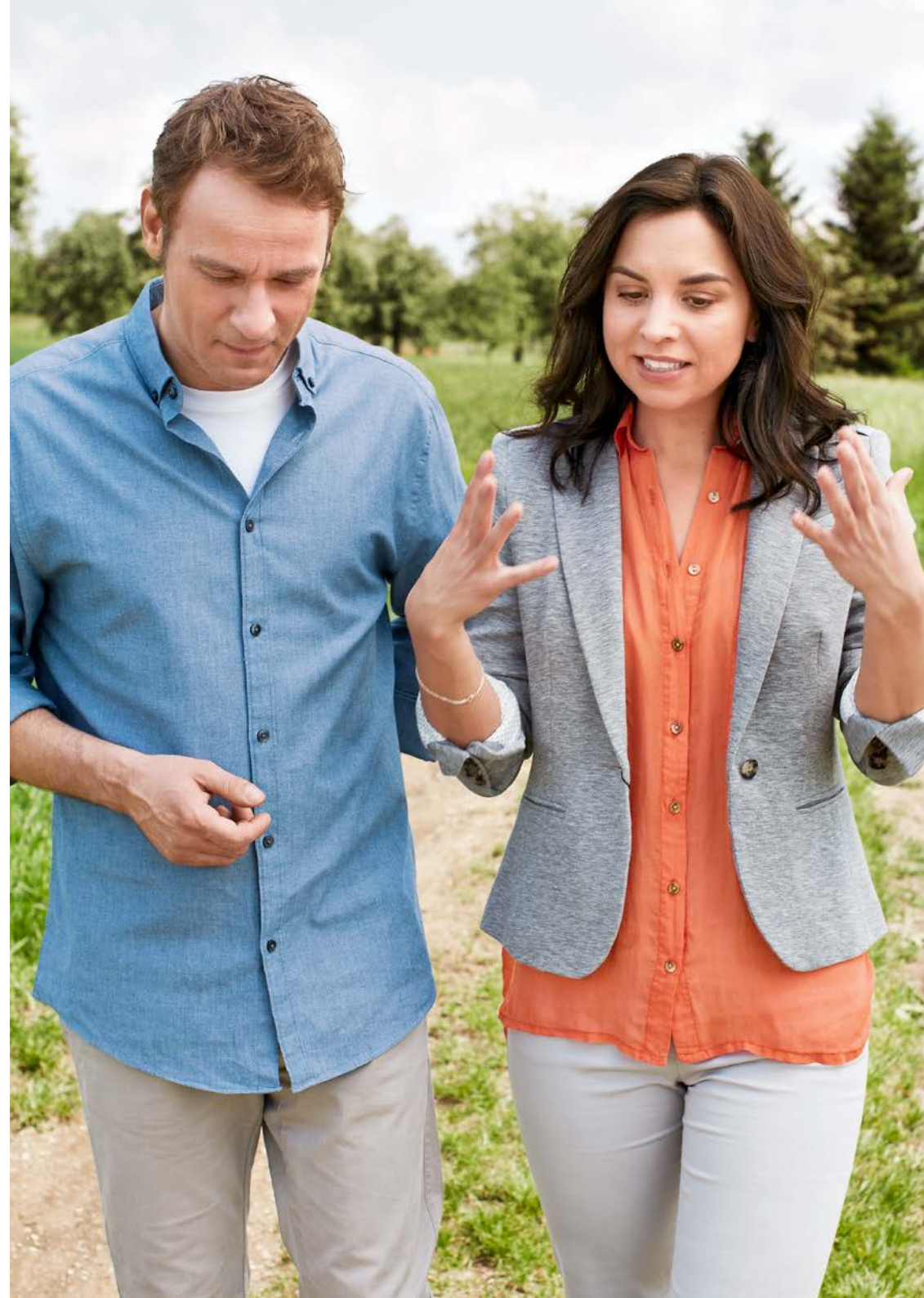
**Ви також можете загадати бажання.**

### Наприклад:

- «Привітайте мене з тим, що я кидаю курити.»
- «Похваліть мене, коли я протримаюсь перші кілька днів.»
- «Не гнівайтесь на мене, якщо в мене колись буде поганий настрій.»
- «Не пропонуйте мені цигарок.»
- «Ми можемо зайнятися чимось разом, що не передбачає куріння?»
- «Ви кинете курити разом зі мною?»

**Важливо, аби про це знали усі.**

**Тоді ви обов'язково отримаєте підтримку від важливих для вас людей!**



## Чим добре те, що Ви більше не палите?

Спочатку може бути дуже важко, коли ви кидаєте курити. Поки що Ви не відчуєте жодних переваг. Ви досі ще чините супротив. І Ви боїтеся переходу до життя без куріння.

Все це займає Вас більше на самому початку. Ви багато про це думаєте. І це може бути складно. Але ж це буде зовсім інша справа! Якщо ви виявлятимете терпіння, то отримаєте винагороду. Тоді ви відчуєте усі переваги.

Ми підготували для вас лист переваг. Ви можете використовувати його для того, щоб подумати над цим питанням:

*Чим добре те, що Я більше не палю?*

*Як моє рішення покращило моє життя?*

► Позначте все, що змінилося у вашому житті!

Так, зі мною все саме так!

### Що змінилося?

- 1) Я знову почуваюся вільно.
- 2) Я фізично набагато краще почуваюся.
- 3) Я почав менше турбуватися про своє здоров'я.
- 4) Я є гарним прикладом для наслідування.
- 5) Я рідше в поганому настрої.
- 6) Мені стало легше дихати.
- 7) Я відчуваю себе краще.
- 8) Їжа здається мені смачнішою.
- 9) Я маю більше грошей.
- 10) Я пишаюся собою.
- 11) Я довів, що можу кинути курити.
- 12) Моя шкіра стала виглядати краще.
- 13) Мене хвалять за наполегливість.

Чи можете ви придумати щось ще? Далі запишіть це тут.

---



---



---





## Вам дійсно більше не подобається курити?

*Ви впевнені в цьому і кажете собі:*

*«Так, я хочу кинути курити!» Але іноді ви думаєте: «Мені ж це подобається.»*

Смак неможливо оцінити. У нас є приклад для Вас: Деяким людям подобається цвітна капуста. Інші люди її не люблять. Але ж всі люди мають рацію, коли кажуть: «Я люблю цвітну капусту!» Або: «Я не люблю цвітну капусту!» Усім подобаються різні речі.

Запам'ятайте: Вам сподобалася перша цигарка? Більшість людей не відчули смаку від своєї першої сигарети. Їм стало зле, коли вони її потягли. І вони кашляли. Як це було для вас?

Можливо, щось на зразок цього чи щось подібне: Якоїсь миті Ви перестали почуватися погано від цього. Ви більше не кашляли. Ви вже звикли до цього смаку.

Куріння також перетворюється на залежність. Якщо ви не курите якийсь час, ви відчуваєтеся погано. Потім курите. А потім знову краще. Потім ви думаєте: «Цигарка була приємною на смак! Вона мені подобається.»

Коли ви кидаєте курити, сигарета більше не допомагає. Ви можете поставити собі запитання: «А що, якщо я все одно куритиму?» Відповідь: Цигарка не приємна на смак і дряпає в роті. Почуваєшся погано. Не варто пробувати палити після відмови від куріння!

Інформація

*У курців є таке відчуття: Куріння приємне на смак. Це пов'язано з тим, що воно задовольняє залежність від тютюну. Справа у самому ефекті. А не в смаку.*



## Ухилення від кидання куріння

Це відбулося: Ви знову закурили. Це відбувається з багатьма людьми, коли вони хочуть кинути курити. Нічого страшного! Вони все одно продовжують кидати палити. Це був лише промах. Якщо ви послизнулися і впали, ви знову встаєте. І так продовжується далі.

*Вони досі займаються цим. Ви прийняли рішення!*

*Ви все ще хочете покинути курити. І ви все ще можете покинути курити. Посковзнутися, впасти, знову підвестися - ось як це може спрацювати!*

Будь ласка, не карайте себе. Ви не винні в тому, що знову запалили. Ви бачите людей, що курять повсюди. У багатьох місцях стоять автомати, що продають цигарки.

Існує безліч пасток для людей, які хочуть кинути палити. Тепер ви знаєте цю пастку. І вона більше на Вас не спрацює.

*Ви досі займаєтесь цим: Ви, як і раніше, хочете жити без куріння. Відмова від куріння має дуже багато переваг. На даний момент ми рухаємось далі. Ви можете це зробити!*

Продов-  
жуйте в  
тому ж  
дусі



Залишайте-  
ся назавжди  
вільними від  
куріння



## Хто стане некурцем?

Опиту-  
вальник

Я впевнений, що ви бачили цю програму по телевізору:  
Гості виграють 1 мільйон євро, якщо вірно відповідають на  
запитання? Завжди існує чотири можливі відповіді. Тільки  
один із них є правильним. Саме так працює і ця вікторина.

**Чи можете ви впоратися з цими 4 питаннями?**

► Будь ласка, поставте галочку:

Коли настає час для  
відмови від куріння?

Коли вам виповниться 50 років  
Якщо ви захворіли через куріння  
Коли цигарки подорожчають  
В найкоротші терміни

Що вам потрібно для  
відмови від куріння?

Сильна (залізна) воля  
Це має відкластися в голові  
Відмова від куріння важлива для вас  
Таємний рецепт

Що допомагає?

Гіпноз та докладання рук  
Мундштук для цигарок  
Консультація по телефону  
Щеплення від куріння

Скільки часу потрібно  
для того, щоб стан Ва-  
шого здоров'я покращав після відмови від  
куріння?

7 років  
Кілька годин  
Принаймні півроку  
Приблизно 4 тижні

Правильні відповіді на запитання ви знайдете на наступній сторінці!



## Відповіді до опитувальника «Хто не буде курити»

На сторінці 57 ви відповіли на чотири запитання.  
Тут наведено правильні відповіді.

Коли настає час для  
відмови від куріння?

Коли вам виповниться 50 років ☐  
Якщо ви захворіли через куріння ☐  
Коли цигарки подорожчають ☐  
В найкоротші терміни ☒

Багато людей говорять: Завтра я відмовлюся від куріння. Вони говорять про це вже багато років. Буде краще, якщо ви негайно зупинитесь. Відмова від куріння у максимально короткий термін дає багато переваг.

Що вам потрібно для  
відмови від куріння?

Сильна (залізна) воля ☐  
Це має відкластися в голові ☐  
Відмова від куріння важлива для вас ☒  
Таємний рецепт ☐

Достатньо того, що вам важливо кинути курити. Немає жодного секретного рецепту. І ви теж не чуєте у своїй голові жодного сигналу.

Що допомагає?

Гіпноз та докладання рук ☐  
Мундштук для цигарок ☐  
Консультація по телефону ☒  
Щеплення від куріння ☐

Існує безліч перевірених експертами методів. Саме так ми дізнаємось, що вони працюють. Наша служба телефонного консультування пройшла перевірку. Це допомога, яка працює!

Скільки часу потріб-  
но для того, щоб стан  
Вашого здоров'я покращав після відмови від  
куріння?

7 років ☐  
Кілька годин ☒  
Принаймні півроку ☐  
Приблизно 4 тижні ☐

Вам не доведеться чекати довго: Ваш стан здоров'я покращується якнайшвидше. Ось чому варто одразу ж кинути курити.



Шість

Кроків

на шляху до відмови від куріння

*Шлях до того, щоб стати некурцем, довгий.*

*Але Ви зможете пройти його належним чином!*

*Тут ми покажемо вам які етапи має цей шлях.*

#### **Етап 1: Прийняття рішення**

Перший етап – це прийняття рішення: Чи хотіли б Ви кинути палити?

#### **Етап 2: Прояв наміру**

Наступний етап – день вашої відмови. Вам потрібно запам'ятати цей день. Цей день – початок вашого нового життя без куріння!

#### **Етап 3: Перші 10 днів відмови від куріння**

Перші 10 днів ви обходилися без цигарок. Це найскладніший період. Перехідний період може викликати проблеми.

#### **Етап 4: Другий тиждень відмови від куріння**

Ви пройшли найважчий етап! Після цього зазвичай стає набагато легше. Ви більше не має потягу до цигарок. Бажання курити стає дедалі слабшим. Ви почуваетесь набагато краще. Ваш організм відновлюється. Ви помічаєте: «Я на вірному шляху!»

#### **Етап 5: Час без думки про куріння**

Ви перейшли до нового етапу. Ви навіть не помічаєте, що раніше курили. Ви більше не думаєте про куріння.

#### **Етап 6: Нарешті людина, яка не палить!**

Через кілька тижнів після відмови від куріння вам може наснитися поганий сон. Вам сниться, що ви знову запалили. Як добре, що вам це тільки наснилося! Ви нарешті стали людиною, що не курить, у реальному житті і більше не потребуєте цигарок. Ви почуваетесь набагато краще зараз.



## Ви можете допомогти іншим курцям в такий спосіб

Чи знаєте ви інших людей, що курять? Тоді поговоріть із цими людьми! Розкажіть їм, що ви більше не курите. Деякі можуть сказати: «Мене це не цікавить!» З такими людьми краще говорити про щось інше. Інші кажуть: «Я б теж хотів кинути курити!» Розкажіть цим людям, як ви це зробили!

### Ви можете розповісти про такі речі:

- Як Вам це вдалося
- Що вдалося зробити добре
- Які допоміжні засоби ви використали
- Чи дзвонили ви до служби телефонного консультування
- Чи були в аптеці
- Чи допомагали вам друзі

### Ви можете поділитися своїми найкращими порадами з цими людьми:

- Що ви робите, коли вам хочеться викурити цигарку
- Що стало краще після того, як ви кинули палити
- Скільки грошей ви вже заощадили

### Допоможіть іншим людям кинути палити!

Ми будемо раді, якщо ви покажете цей буклет іншим людям. У ньому вони отримують безліч додаткових порад. Будь-хто може замовити наш буклет в службі телефонного консультування.

Номер служби телефонного консультування:

**0 800 8 31 31 31**

Дзвінок та буклет надаються безкоштовно.



*Підбадьорюйте інших людей!*

*Скажіть: «Мені це вдалося! Ти теж можеш зробити це. Існує безліч способів кинути курити. Є шлях, який підходить і тобі!»*

## Вихідні дані

### Редактор:

Федеральний центр медичної  
освіти (ФЦМО), Кельн, за дорученням  
Федерального міністерства охорони здоров'я

**Керівництво проекту:** Катрін Баумейстер

**Розробка концепції та дизайн:** em-faktor, Штутгарт

**Текст:** Петер Ліндінгер, Міхаела Гекке

**Текст простою мовою:** heimbüchel pr

**Тираж:** 1.15.03.22

### Друк:

Цей носій надруковано з дотриманням кліматичної нейтральності.

**Номер замовлення:** 31350073

### Малюнки:

Марина Клос

сторінка 29: zinkevych – stock.adobe.com

Всі права захищені.

Цю брошуру ФЦМО надає безкоштовно.

Вона не призначена для перепродажу.



# Ось додаткова довідкова інформація

Чи хотіли б Ви кинути палити?  
Ми будемо раді Вам допомогти.

## Служба телефонного консультування з питань відмови від куріння

Служба телефонного консультування з відмови від куріння ФЦМО допоможе вам безкоштовно та особисто. Тут можна отримати консультацію та підтримку.

Ви можете зателефонувати безкоштовно за тел:  
**0800 8 31 31 31.**

Понеділок – четвер: з 10 ранку до 10 вечора  
з п'ятниці до неділі: з 10 ранку до 6 вечора

## Онлайн-консультації на [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

Ви також можете знайти інформацію та допомогу в Інтернеті за адресою [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de). Ви знайдете приклади людей, які кинули

## Замовити інформаційний матеріал онлайн

На сайті [www.rauchfrei-info.de/informieren](http://www.rauchfrei-info.de/informieren) ви можете замовити чи завантажити додаткові інформаційні матеріали.

## Курси з припинення куріння

Ви можете пройти курс, який допоможе вам кинути палити.  
Ви можете знайти постачальників курсів онлайн на сайті [www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de).