

Почему курить вредно?

Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; ишемическая болезнь сердца. Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки; более того, в случае такой язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных. На примере нескольких стран, в которых курение стало массовой привычкой уже давно, было доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной. Умершие вследствие курения в среднем теряют 10-15 лет своей жизни.

В одной европейской стране (с населением примерно в 50 млн. человек) число всех умерших вследствие курения эквивалентно числу погибших в

результате авиакатастроф реактивных лайнеров большой вместимости, если предположить, что такие катастрофы – с гибелью людей на борту – будут происходить ежедневно.

10 рекомендаций, как отказаться от курения

1. Откажитесь от курения именно в тот день и час, который вы для себя выбрали. Не раньше, но и не позже.

2. Если Вы обычно курили, скажем, 40 сигарет в день, приготовьтесь к 40 ежедневным желаниям закурить. Если же они не возникают, значит, Вы подавляете свои настоящие желания. Не делайте этого! Вам обязательно должно захотеться курить 40 раз в день. Так что если почему-то не хочется, придется захотеть. Вернее, признаться себе в этом. Но если Вы будете продолжать подавлять свои истинные желания, они все равно будут Вас преследовать и в конце концов сведут с ума. Либо прорвутся наружу в минуту слабости. Поэтому ни в коем случае не скрывайте от себя правду, наоборот, помните и думайте о ней постоянно. Так будет легче решить проблему.

3. Помните, что у Вас всегда есть возможность выбора.

Каждый раз, когда Вам захочется выкурить сигарету, признайтесь себе: "Я хочу курить". Не пытайтесь обмануть себя, лучше пойдите в лес и прокричите это во весь голос, если есть такая потребность.

А потом скажите себе: "Но сейчас я выбираю НЕ курить". Вы всегда можете выбрать: закурить или нет, и в каждый конкретный момент выбирайте НЕ курить. Главное – делать правильный выбор все 40 раз в день. Со временем желание закурить будет возникать реже и вскоре совсем пропадет.

4. Как и прежде, всегда носите с собой сигареты и спички: Вы всегда будете уверены в том, что у Вас действительно есть выбор. Помните, что никто не собирается отнять у Вас сигареты и спички и лишить возможности выбора. Когда у человека нет того, что ему очень хотелось бы иметь, или когда у него отнимают что-то желанное, он неизбежно испытывает чувство лишения, которое ведет к озлобленности и раздраженности. Вы тоже, бросив курить, испытаете такое чувство. И когда это случится, остановитесь и скажите себе: "Никто не отнял у меня ни сигарет, ни спичек, так что возможность выбрать у меня есть. Я могу курить. Я хочу курить. Но сейчас я выбираю НЕ курить".

5. Живите только настоящим моментом и не пытайтесь предсказать, что случится через 5 минут. Откажитесь от курения только именно сейчас, а не навсегда.

6. Всякий раз, когда Вы решили именно сейчас НЕ курить, подумайте о преимуществах отказа от этой вредной привычки. Вспомните, какой ущерб здоровью вы могли бы нанести!

7. Никогда ничем не заменяйте курения. В противном случае это тоже подавление желаний, а этого делать никогда нельзя! Чтобы бросить курить, совсем не нужно есть больше или чаще обычного, жевать резинку или сосать леденцы, не надо дольше спать или употреблять алкогольные напитки сверх обычной нормы. Не стоит грызть ногти или семечки, придумывать себе лишнюю работу или занятие, отвлекающее от курения. Все это ни к чему. И, если заметите, что делаете что-либо, не свойственное вам, честно признайтесь себе: "Мне вовсе не нужна никакая замена курению. Все, что я хочу, это курить". И пусть появится желание курить – вы знаете, как поступить в таком случае.

8. Не меняйте привычного образа жизни в связи с отказом от курения. Не нужно сразу становиться спортсменом или фанатом здоровья.

9. Вы всего-навсего бросаете курить, не более. Так что не перегибайте палку, откажитесь только от курения, а все остальное отложите на потом.

10. Не старайтесь избегать знакомых, которые курят, или ситуаций, которые могли бы подстегнуть ваше желание закурить. Если, например, чашечка крепкого кофе всегда напоминает вам о сигарете, это замечательно! Пейте кофе, и пусть вам до смерти хочется курить. Вы умеете выбирать и сделаете правильный выбор.

11. Помните главное: одна затяжка - и все пропало! Ведь курение - это привычка, и одна-единственная сигарета даже через 5 лет может ее возродить. Об этом нужно помнить всегда. Как и о том, что у Вас всегда есть выбор.

И теперь, если кому-то вздумается угостить Вас пусть самыми прекрасными сигаретами, Вы похлопаете себя по карману с пачкой сигарет и скажите:

"Спасибо, я бросил курить".

ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации»

О вреде курения: факторы риска для здоровья, связанные с курением

