



Оценка степени мотивации и готовности к отказу от курения

1. Бросили бы вы курить, если бы это было легко?

- Определенно нет – 0.
- Вероятнее всего, нет – 1.
- Возможно, да – 2.
- Вероятнее всего, да – 3.
- Определенно, да – 4.

2. Как сильно вы хотите бросить курить?

- Не хочу вообще – 0.
- Слабое желание – 1.
- В средней степени – 2.
- Сильное желание – 3.
- Однозначно хочу бросить курить – 4.

Результаты

Сумма баллов больше 6: высокая мотивация отказа от курения.

Сумма баллов от 4–6: слабая мотивация.

Сумма баллов 3 и ниже: отсутствие мотивации.

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ



*«Какая странная во вкусе
перемена!..
Ты любишь обонять
не утренний цветок,
А вредную траву зеленую,
Искусством превращенную
В пушистый порошок!»*

(А.С. Пушкин)



Более подробная информация
изложена на нашем сайте

www.vpraltai.ru

Алтайская краевая общественная
организация
«Вместе против рака»

г. Барнаул,
ул. Профинтерна, 5, оф. 3
e-mail: aromf@mail.ru, vpr-22@mail.ru
www.vpraltai.ru

Перестань убивать себя,
подумай о своем
будущем

Барнаул, 2013

Основания для отказа от курения

1. 1000 в мире людей **умирает** ежедневно от заболеваний, связанных с курением.
2. Курение сигарет является первичным фактором риска для рака легких, коронарной недостаточности сердца, эмфиземы и бронхита. 90% **рака легких** наблюдается у курящих людей.
3. **Сердечные заболевания** – главная причина смертности в мире. 70% всех больных, перенесших первый **инфаркт**, умирают в течение 5 лет.
4. Каждая выкуренная человеком сигарета **уносит 6 минут жизни**, выкуренная пачка сигарет уносит 2 часа.
5. Сигареты содержат и при горении производят **ядовитые вещества**, подобные смолам, никотину, угарному газу.
6. Никотин – единственное вещество, являющееся **смертельным ядом** в чистом виде.
7. Угарный газ является также ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.
8. Курение табака может привести к **употреблению наркотиков**.
9. Курящая во время беременности женщина рискует **осложнениями беременности**. У курящих женщин **выкидыши мертворожденных детей** встречаются в 2–3 раза чаще, чем у некурящих.
10. Курение наносит вред: оставляет желтизну на зубах и пальцах, ведет к преждевременным морщинам; меняет вкусовую чувствительность и способность восприятия запахов; курение непрерывно вводит углекислый газ в кровь и возможности физической активности падают, становится труднее выдерживать физические и психические нагрузки...

И это далеко не полный перечень вреда и проблем, вызванных курением

Компоненты сигаретного дыма – ядовитый шприц



Курение – одна из самых распространенных причин смерти, которую можно предотвратить. По данным ВОЗ, в мире 1,1 млрд человек курят. В период с 1950 до 2000 года табак убил 60 млн людей в развитых странах; 4 млн человек ежегодно умирают от болезней, связанных с табакокурением. К 2020 году курение станет причиной 1/3 смертей среди взрослого населения. В семьях, где один из супругов курит, риск возникновения рака легких у некурящей «половины» на 30% выше, чем в некурящих семьях.



Особенно сильное разрушительное действие табачный дым оказывает **на женский организм**. Для женщин курение опаснее, чем для мужчин. Любая женщина мечтает иметь здорового ребенка. Но эта мечта может и не осуществиться. Женские яйцеклетки закладываются с рождения и являются «банком» многих токсических веществ, в том числе и табачного происхождения. К счастью природа старается предохранить вид от вырождения, поэтому отравленные токсином яйцеклетки, часто **не способны к оплодотворению**.

Как бросить курить?

1. Внимательно изучите научные данные о влиянии курения на здоровье.
2. Оцените состояние своего здоровья, проанализируйте наличие симптомов его нарушения (кашель, мокрота, повышенное артериальное давление, боли в желудке, ранние морщины, хроническая усталость и т. д.).
3. Определите причины отказа от табака (улучшение здоровья, экономия денег, возможность иметь здорового младенца и т. д.).
4. Сосредоточьтесь на причинах и примите решение.
5. Выберите день, в который вы бросите курить.
6. Не допускайте, чтобы кто-то курил там, где находитесь вы.
7. Обеспечьте себе поддержку окружающих.
8. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить (тоска, стресс). Научитесь бороться с проблемами здоровыми способами: чтение, приятная музыка, любимое занятие, манипулирование каким-либо предметом (при рефлекторном курении) и т. д.
9. Обратитесь за помощью к лекарственным препаратам (пластырь, жевательная резинка).
10. Обратитесь к специалистам в области зависимости (нарколог, психотерапевт и т. д.).

