

**ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ –
НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ТАБАК ВОШЕЛ В ВАШУ ЖИЗНЬ?
РАЗБЕРИТЕСЬ, ПОКА НЕ СТАЛО СЛИШКОМ ПОЗДНО**

1. Через сколько времени после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?
 - * В течение первых 5 минут..... 3
 - * От 6 до 30 минут 2
 - * От 31 до 60 минут 1
 - * Более часа 0

2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?
 - * Да 1
 - * Нет..... 0

3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?
 - * От первой 1
 - * От второй..... 0

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?
 - * 10 или меньше 0
 - * От 11 до 20 1
 - * От 21 до 30 2
 - * 31 и более..... 3

5. Курите ли Вы больше в первой половине дня, чем во второй
 - * Да 1
 - * Нет..... 2

6. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?
 - * Да 1
 - * Нет..... 0

.....

Общее количество очков – Ваш результат:
От 0 до 2 – Никотиновая зависимость не выявлена.
От 3 до 6 – Слабая или умеренно выраженная никотиновая зависимость.
От 7 до 10 – Сильно выраженная никотиновая зависимость.

КОВАРНЫЙ РАЗРУШИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

От табакокурения в мире ежегодно умирает около шести миллионов человек. Каждые 6 секунд табак уносит одну жизнь!

К КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ?

Курение разрушает легкие.

Повреждается значительная часть легочной ткани (альвеол и мелких бронхов), появляются изнуряющие кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов.



Курение вызывает рак.

Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, 60 из которых способны вызывать рак. От рака легких в мире умирает больше людей, чем от какого-либо другого вида онкологических заболеваний. По оценкам Всемирной Организации здравоохранения в 2008 году от рака легких погибло более 900 тыс. человек. Более 90 % этих смертей связано с курением. Курение также приводит к раку гортани, ротовой полости, пищевода.

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Потому что это продлит Вашу жизнь!

Как бросить курить?

- Назначьте день отказа от сигарет.
- Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле, на работе.
- Не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.
- Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что мешало.
- У вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим друзьям, родным, близким и коллегам, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.
- Постарайтесь отвлечь себя от позывов курить. Если желание курить Вас не оставляет – поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.
- Избегайте алкогольных напитков. Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым - около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак

подробнее на www.lider-74.ru

- Расслабьтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день.
- Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

20 минут - и давление в норме!

Что происходит с организмом, если человек отказывается от сигареты



Благодарим за предоставленную информацию Владимира Левшина, руководителя отделения оценки эффективности и внедрения методов профилактики опухолей РОНЦ им. Блохина.

ОБРАЩАЕМСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ИЗБАВЛЕНИИ ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Лечение никотиновой зависимости увеличивает шансы расстаться с ней навсегда. Существуют медикаментозные (лекарственные) и немедикаментозные (физиотерапия, психотерапия и др.) методы лечения. Какой из них Вам подходит – может решить врач.

Вы сможете бросить курить!

Каждый, кто хочет избавиться от этой пагубной привычки, может обратиться в Архангельский психоневрологический диспансер в кабинет помощи в отказе от потребления табака.

Специалисты Архангельского психоневрологического диспансера помогут Вам справиться с вредной привычкой!

Тел.: **61-59-09** – детское наркологическое отделение;

27-52-71 – регистратура взрослого наркологического отделения.