

## 4 ступень. При необходимости обратитесь за лечением никотиновой зависимости.

- Не занимайтесь самолечением.
- Шанс расставания с сигаретой удваивается.

## 5 ступень. Готовьтесь к битве!

*Остерегайтесь ситуаций, стимулирующих желание покурить:*

- Алкоголь снижает шанс на успех.
- Будьте осторожны в компании курильщиков!
- Прибавка в весе до 4 кг. С этой проблемой помогут справиться физические нагрузки.
- Плохое настроение. Поднимают настроение пешие прогулки, регулярные тренировки.
- Срывы могут быть, особенно в первые 3 месяца.

## Найдите свой способ!



**«Горячая линия» по отказу от курения Центра медицинской профилактики РК: 8-964-317-87-31, понедельник, среда с 13-00 до 14-00.**

Центр медицинской профилактики РК  
г. Петрозаводск: ул. Свердлова, 20, пр. Лесной, 40  
Телефоны: +7 963 74-56-659, +7 963 74-56-832  
E-mail: rk-2016@bk.ru  
Официальная группа: [vk.com/club84986983](https://vk.com/club84986983)

В Центре медицинской профилактики РК помощь пациентам, имеющим полис ОМС, оказывается бесплатно.



В.З. Матвейчук, врач-пульмонолог кабинета по отказу от курения ЦМП РК

# КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

# Курение – вовсе не невинное развлечение!

Ежегодно в России преждевременно умирают 220 тысяч человек от заболеваний, связанных с курением. Табачная зависимость вырывает из жизни 19-20 лет. Вероятно, вы уже знаете, что табачный дым содержит никотин, угарный газ и смолы.

Вдыхая ядовитую смесь вы кашляете, задыхаетесь, возникают головные боли, боли в сердце – это признаки заболеваний, приводящих к печальному исходу (бронхит, бронхиальная астма, инфаркт, инсульт, рак лёгких, рак бронхов и т.д.).

ЦИФРА

**220**  
тысяч человек

ежегодно в России преждевременно умирают от заболеваний, связанных с курением.

## Отказ от курения продлит вашу жизнь!



# 5 СТУПЕНЕЙ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

## 1 ступень. Готовимся к старту.

- Назначьте день отказа от сигарет!
- Избавьтесь от всех запасов, от всех аксессуаров (пепельниц, зажигалок).
- Не разрешайте курить другим в вашем присутствии (дома, на работе, в автомобиле и т.д.).

## 2 ступень. Найдите поддержку.

- Если у вас был опыт отказа от курения, то проанализируйте, что вам мешало, а что помогало в отказе от курения.
- Заручитесь поддержкой родных, друзей, коллег.
- Посоветуйтесь с врачом (семейным, участковым).
- Запишитесь на консультирование в кабинет по отказу от курения.

## 3 ступень. Осваивайте новые навыки.

*Необходимо отвлечь себя от позывов покурить:*

- Прогулки.
- Измените привычный распорядок (измените дорогу на работу, время и место отдыха).
- Избегайте алкогольных напитков, кофе, крепкого чая.
- Учитесь расслабляться (например, с помощью гимнастики).
- Планируйте приятные занятия на каждый день.
- Пейте воду, соки через соломинку на период отказа от курения.
- Поощряйте себя (посчитайте, сколько денег Вы сэкономили за день, неделю, месяц).