

Годі палити!



ВИ ВИРІШИЛИ КИНУТИ КУРИТИ? ДОПОМОГА ПОРУЧ.

**ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНА
ДОПОМОГА ТА ПЛАН
ВІДМОВИ ВІД ПАЛІННЯ,
ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ВАШОГО
СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ.**

Більшість людей, що вирішили кинути палити в перший раз, пробують зробити це без допомоги інших (так би мовити, "під впливом миттєвих обставин"). Деякі з них досягають успіху, але це не єдиний спосіб відмови від паління - існує багато інших методів. Якщо одна з стратегій не спрацює – не здавайтесь. Спробуйте іншу стратегію, або навіть їх комбінацію.

Перелічимо деякі з цих методів:

САМОДОПОМОГА

Брошури, буклети та он-лайн Інтернет програми допоможуть вам розробити свій власний план відмови від паління.

КОНСУЛЬТАЦІЇ

Підготовлені медичні спеціалісти допоможуть вам виробити навички, необхідні для того, щоб кинути палити. Це можна зробити на індивідуальній основі, у групі, по телефону або он-лайн по Інтернету, відвідавши, наприклад, сайт www.smokershelpline.ca.

НІКОТИНОВА ЗАМІННА ТЕРАПІЯ (НЗТ)

Зважаючи на ефективність лікування та незначні побічні ефекти, НЗТ може допомогти вам контролювати свої симптоми відлучення від паління та прагнення до тютюну. Для НЗТ вживається нікотинний пластир, жувальна гумка або інгаляції. Якщо у вас хворе серце, або якщо ви вагітні або вживаєте ліки від нервово-психічних захворювань, вам треба обов'язково порадитися зі своїм лікарем.

ЛІКИ ЗА РЕЦЕПТОМ

Професійні медичні спеціалісти можуть порадити вам інші методи лікування, що зменшують прагнення до нікотину та симптоми відлучення шляхом активації у вашому мозку тих хімічних сполук, що звичайно стимулюються нікотинном.

ТОВАРИ НІКОТИНОВОЇ ЗАМІННОЇ ТЕРАПІЇ (НЗТ) ТЕПЕР ЗВІЛЬНЕНІ ВІД ПОДАТКУ З РОЗДРІБНОГО ПРОДАЖУ.



Годі палити!



ВІДМОВА ВІД ПАЛІННЯ ЗАСОБИ ТА ПОРАДИ

ВИ МОЖЕТЕ ПЕРЕБОРОТИ ВІДЛУЧЕННЯ ВІД НІКОТИНУ.

Стати залежним від нікотину дуже легко. Отже, коли ви кидаєте паління, ви можете відчувати деякі симптоми відлучення, а саме: поганий настрій, порушення сону, запори, кашель, нестримне бажання мати щось в роті. Більшість симптомів триває 7 - 10 днів, та їх можна регулювати. Знаючи, що може вас чекати, ви зможете підготуватися до успішної відмови від паління.

ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНА ДОПОМОГА ТА ПЛАН ВІДМОВИ ВІД ПАЛІННЯ, ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ВАШОГО СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ.

ЗРОЗУМІЙТЕ, ЧОМУ ВИ ПАЛИТЕ: Усвідомте, чому ви палите – виявіть причини. Тоді, якщо ви вирішите кинути курити, ви будете до цього готові. Запишіть всі свої аргументи "за" і "проти" паління. Подумайте про такі речі, як уявлення про себе, здоров'я, як подолати труднощі, про фінанси та суспільне життя.... Подумайте про все те, що тут важливо.

Ви можете виявити, що у вас знайшлося багато аргументів, щоби продовжувати куріння.... однак, аргументи за відмову від паління їх значно переважають.

ЗМІНІТЬ ІНШІ ЗВИЧКИ: Після того, як ви усвідомите, чому ви палите, у вас з'явиться здатність розпізнавати ті ситуації, що провокують ваше паління. Після цього ви зможете змінювати такі ситуації. Наприклад, якщо ви звикли до чашечки кави із сигаретою, почніть пити чай замість кави.

ДАЙТЕ СОБІ ОБІЦЯНКУ КИНУТИ ПАЛИТИ: Перш за все, ви повинні вірити, що **ви маєте таке бажання**. Крім того, скажіть своїм друзям та членам родини, що вам важливо відмовитися від паління, що вам потрібна їхня допомога та підтримка.

ЗРОБІТЬ СПРОБУ: Ще до того, як вам вдасться відмовитися від паління, вам потрібно почати мислити як особа, що не палить. Зробіть перші маленькі кроки, щоби підготувати себе до великого кроку – почніть затримуватися з палінням першої щоденної сигарети або зменшіть кількість сигарет.

ВИЗНАЧТЕ ДЕНЬ, КОЛИ ВИ КИДАЄТЕ ПАЛИТИ: Поміркуйте трошки про те, де ви будете у той час, та що ви будете робити. Визначте будь-який не дуже напружений день та позначте його у календарі. Якщо ця дата позначена у календарі, вірогідність того, що ви відмовитися від паління, зростає.

**ПІДГОТУЙТЕ СЕБЕ ДО ТОГО ДНЯ, КОЛИ ВИ КИНЕТЕ ПАЛИТИ,
ТА ДО НАСТУПНОГО ПЕРІОДУ:** Приготуйтеся переборювати спуси та прагнення до тютюну. Уникайте ситуацій, в яких у вас може виникнути нестримне бажання запалити. Займіться яким-небудь улюбленим заняттям. Очікуйте, що з вами трапляться деякі зміни. Оскільки ваш організм пристосовується до відмови від нікотину, на ранніх стадіях ви можете почувати себе збудженим або відчувати порушення сну.

ЗАЛИШТЕСЯ БЕЗ ТЮТЮНОГО ДИМУ НАЗАВЖДИ: Відмова від паління – це як поставлена мета. Одна чи дві невдалі спроби не мають великого значення. Просто намагайтеся переборювати всі свої негативні думки позитивним настроєм.



Годі палити!



ВІДМОВА ВІД ПАЛІННЯ: ЦЕ ШВИДКИЙ ШЛЯХ ДО ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Є БАГАТО ПРИЧИН
ВІДМОВИ ВІД ПАЛІННЯ.

ЯКА З НИХ ВАША?

У МЕЖАХ 20 ХВИЛИН:

Ваш артеріальний тиск знижується, а частота пульсу повертається до норми. Температура ваших рук та ніг стабілізується.

ПІСЛЯ 8 ГОДИН:

Знижується рівень окису вуглецю у вашій крові.

ПІСЛЯ 24 ГОДИН:

Зменшується вірогідність серцевого приступу.

ПІСЛЯ 48 ГОДИН:

Поліпшуються ваші відчуття запахів та смаку.

ПІСЛЯ 72 ГОДИН:

Життєва ємність легенів підвищується, вам стає легше дихати.

ВІД 2 ТИЖНІВ ДО 3 МІСЯЦІВ:

Покращується циркуляція вашої крові. Ходити стає легше. Життєва ємність легенів може збільшитися на 20%.

ВІД 1 ДО 9 МІСЯЦІВ:

Можуть зменшитися кашель, гіперемія колосових пазух, стомленість та задишка. Так звані "війки" – мікроскопічні волоски, що вистилають ваші легені – можуть почати рости знов, що допоможе прочистити легені та зменшить можливість зараження.

1 РІК:

ПОЗДОРОВЛЯЄМО! Ви наполовину зменшили для себе ризик виникнення серцевого приступу.

ВІДМОВА ВІД ПАЛІННЯ ЗБЕРІГАЄ НЕ ТІЛЬКИ ВАШЕ ЖИТТЯ.

Скільки Ви витрачаєте на сигарети протягом кожного дня, тижня, місяця, року? Таким чином, Ви покращуєте своє здоров'я та зберігаєте гроші.

Скористуйтеся *Калькулятором курця (Smoking Calculator)* нашої Лінії допомоги курцям на сайті www.smokershelpline.ca – це може дати Вам додаткову економію.



Годі палити!



ФАКТ: ВИ МОЖЕТЕ КИНУТИ КУРИТИ

ФАКТ: Тютюновий дим містить нікотин та іще більш ніж 4000 хімічних речовин. Принаймні 50 з них є дуже отруйними, вони здатні викликати рак.

ФАКТ: “Слабкі та легкі” сигарети – така ж сама отрута, як і звичайні. Ви вдихаєте ту ж саму кількість отруйних токсинів, як і при палінні звичайних сигарет – ви тільки робите це через інший фільтр.

ФАКТ: Паління прискорює пульсацію серця. Ви дихаєте частіше, і це підвищує артеріальний тиск крові.

ФАКТ: Пасивне куріння шкідливе для здоров'я ваших друзів, членів вашої родини та інших людей із вашого оточення. Пасивне куріння фактично є третьою з тих головних причин смерті, які можна відвернути, у Північній Америці.

ФАКТ: Щодо тих, хто припинив паління, 1 людина із 5 не набере ваги зовсім, а всі інші наберуть не більш ніж 5-7 фунтів. Пам'ятайте, що збільшення ваги можна контролювати.

ФАКТ: Медичні дослідження показали, що нікотинова заміна терапія (НЗТ) є безпечною для більшості з тих, хто має хворе серце. Перед тим, як вживати цю терапію, порадьтеся зі своїм лікарем.



Ontario