

Я за здоровый образ
жизни!

Почему Вы думаете, что Вам повезет?

Вы глубоко ошибаетесь, если считаете, что Вас не коснутся отрицательные последствия курения. Вы не исключение и живете, как и все живые организмы, по законам природы.

Если Вы курите, вы в любом случае умрете раньше!!! Каждая сигарета отгрызает кусок от отмеренного вам отрезка жизни. Стоит ли продолжать?..

Если Вы хотите:

1. Доказать себе и окружающим, что Вы – человек мощной и сокрушительной воли, способный самостоятельно сделать здоровый и правильный выбор
2. Всегда выглядеть молодо и привлекательно
3. Продлить свою жизнь на 10-15 лет
4. Не допустить, чтобы табак наградил Вас раком легких, хроническим бронхитом, болезнями сердца и сосудов, от которых со временем умирает каждый второй курильщик
5. Не позволить сделать себя позорной ходячей рекламой отравляющих табачных изделий

ТО ВАШ ВЫБОР – отказаться от курения **НАВСЕГДА.**

ВАШ ВЫИГРЫШ – годы счастливой жизни, здоровые дети, свобода от рабской зависимости.

Для того, чтобы проще было сделать правильный выбор, поймите, что слова «курение», «сигарета», «затяжка» и некоторые другие не отражают сути этого пагубного занятия. Навсегда утвердите для них в своем сознании самые верные и правильные определения, входящие в антитабачный словарь:

Табак – табачное сено с наполнителями, специально приготовленное для отравления человеческого организма

Затяжка – отравляющий наркотический вдох, доставляющий в организм дозу никотина и табачного пепла

Курение – самоотравление табачным ядом

Курить – травиться табаком

Курильщик – табачный отравленник

Сигарета – отравляющий снаряд, наркотическая «соска», устройство для введения в организм дозы никотина путем вдыхания ядовитого дыма

Пачка сигарет – пачка «сосок» табачного самоубийцы

Сигаретный дым – отравляющий газ для отравления всего живого вокруг.



Если Вы решили бросить курить

1. Определите конкретный день и час, когда Вы **НАВСЕГДА** откажетесь от **табачного самоотравления**

2. Уберите подальше с глаз сигареты, спички, зажигалку, пепельницу

3. Заключите с близкими людьми пари, соглашение, по которому за каждый день, честно проведенный без табака, Вы получите от них сумму, например, в 100р, и повесьте его дома на видном месте. В конце месяца с гордостью получите деньги, заработанные за здоровье, поделитесь радостью с друзьями и знакомыми.

4. Выясните, в каких ситуациях вредная привычка заставляет Вас травиться табаком (по дороге в школу, на перемене, при волнениях и др) и решите, как Вы будете вести себя в этих ситуациях. Лучше заполнить эти промежутки времени каким-либо приятным и полезным занятием.

5. При остром желании снова отравиться табачным ядом – отвлекитесь, займитесь своим хобби, прогуляйтесь на свежем воздухе, сделайте зарядку, пообщайтесь с друзьями или с людьми, которые в своё время также отказались от табака, пейте больше воды, ешьте леденцы или семечки, занимайтесь спортом.

6. Объявите друзьям, что бросили травиться табаком. Будьте готовы к тому, что друзья и ближайшее окружение будут неосознанно провоцировать Вас на привычное табачное отравление.

7. Для облегчения самочувствия в первые дни отвыкания от табака можно воспользоваться жевательными резинками или пластырями с никотином.

Не отчаивайтесь, если на первых порах не будет получаться.— Важно упорно идти вперёд и не останавливаться на этой дороге, ведущей к здоровой и полноценной жизни, свободной от табачного яда!

Выбор курения – это выбор надсадного кашля, многочисленных болезней, одышки и рабской зависимости.



Если Вы не можете бросить курить самостоятельно, или Вы нуждаетесь в любой психологической или наркологической помощи – **ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ**

Г.Магадан
Ул. Речная, 27
Магаданский областной
наркологический диспансер
С 9.00 до 18.00, кроме субботы и
воскресенья
Тел. (4132)64-08-26
(психиатр-нарколог, психолог)

www.magcentr.ru

**ВСЯ ПОМОЩЬ АНОНИМНА И
БЕСПЛАТНА!!!**



Все материалы предоставлены специалистами ГУЗ «Магаданский областной центр медицинской профилактики»

Управление по делам молодежи
администрации Магаданской области

ОГУ «Молодежный центр»

ГУЗ «Магаданский областной центр
медицинской профилактики»

60
60
40
30
20
10
0



Как
долго
ты
будешь
жить?

МАГАДАН-2010

щих хотят отказаться от курения, причем одна треть из них уже предпринимали, по крайней мере, три серьезные попытки отказа от курения. В настоящее время существует множество разнообразных способов, методик, программ, курсов призванных помочь человеку отказаться от курения.

Наиболее распространены из них следующие:

- связанные с постепенным уменьшением выкуренных сигарет;
- связанные с уменьшением содержания никотина в сигарете; сюда же можно отнести применение специальных фильтров, снижающих концентрацию никотина в табачном дыме;
- рефлексотерапия (иглоукалывание, аккупунктура и пр.);
- заместительная терапия; психотерапия.

Как правило, изолированное применение одной из методик редко приносит успех. В лечении никотиновой зависимости наиболее эффективно **сочетание фармакологической поддержки и психотерапии**. При этом на первых этапах отказа от курения удельный вес фармакологической поддержки гораздо выше, чем на последующих, а объем психотерапевтических интервенций примерно одинаковый на всех этапах или повышается параллельно с увеличением срока воздержания от курения. Фармакологическое лечение включает использование лекарственных средств, облегчающих протекание синдрома отмены никотина и помогающих курильщику продержаться первые дни после отказа от курения. Психотерапевтическая поддержка осуществляется с применением следующих направлений: когнитивно-поведенческая терапия, гипносуггестивная терапия, НЛП, гештальт-терапия, арт-терапия, экзистенциальный анализ и др.

**ПОМНИТЕ!
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ БЫЛ ПЕРИОД,
КОГДА ВЫ НЕ КУРИЛИ
И ДАЖЕ НЕ ДУМАЛИ О СИГАРЕТЕ!**

**ВЫ МОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ
КУРЕНИЯ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ
РАДОСТЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ!**

**ХВАТИТ СЕБЯ ТРАВИТЬ!
БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!
СЕЙЧАС!**

Полную информацию о вредных последствиях курения, а также о том, как бросить курить, Вы можете получить на сайте www.magcentr.ru и в Магаданском Областном Наркологическом Диспансере.

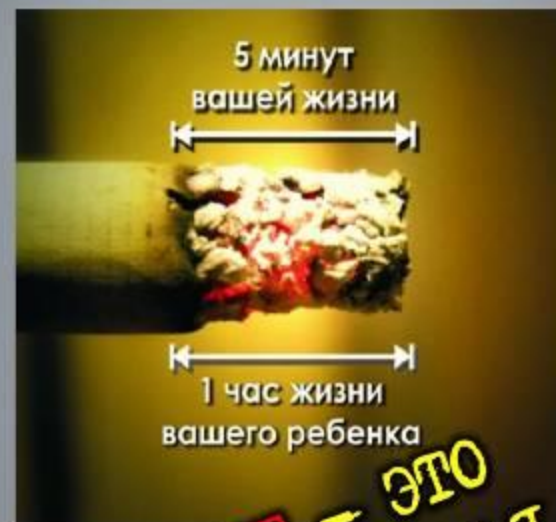
Адрес: г. Магадан, ул. Речная, 27.
Телефон: 8(4132) 60-68-45, 89148587170

Мы работаем с понедельника по пятницу
с 9⁰⁰ до 18⁰⁰ часов.
в субботу - с 9⁰⁰ до 14⁰⁰ часов.

Наши специалисты окажут Вам
квалифицированную помощь
и всестороннюю поддержку!

Составитель врач-психиатр, нарколог,
психотерапевт Р. Б. Грушко

Все материалы предоставлены специалистами
ГУЗ "Магаданский областной центр медицинской профилактики"



**КУРЕНИЕ — ЭТО
НЕ ВРЕДНАЯ
ПРИВЫЧКА**

**КУРЕНИЕ — ЭТО
БОЛЕЗНЬ,
ПРОВОДЯЩАЯ
К СМЕРТИ!**



В нашей стране курильщики составляют одну треть населения. Табак убивает половину курящих людей, а продолжительность жизни сокращает, в среднем, на 20 - 25 лет. От болезней, связанных с курением, каждый год в России умирает более полумиллиона человек. В целом на Земле от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 5 млн. человек. Каждый четвертый курильщик обязательно умирает от рака или сердечного приступа. 30% всех смертей от рака вызвано курением. 80 - 90% умерших от рака легких, не умерли бы от этой болезни, если бы не курили. Экономический ущерб от курения составляет 13,7 млрд. рублей в год.

В сигаретном дыме содержится около 4 тыс. веществ, многие из которых опасны для здоровья. Самыми важными из них являются: **Никотин** - алкалоид, воздействуя на центральную нервную систему, вызывает никотиновую зависимость; **Смоли** - осаждаются в легких, вызывая раздражение дыхательных путей. Являются основной причиной рака легких; **Оксид углерода** (таже, что и в автомобильных выбросах), попадая через легкие в кровь, уменьшает количество кислорода в ней, что вызывает недостаток кислорода во всех питаемых кровью органах, в том числе в мозге.

Со временем постоянное высокое присутствие окиси углерода в крови ведет к склерозированию сосудов, что повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Курение способствует развитию рака. Токсины, получаемые организмом с табачным дымом, повреждают клетки, вызывая их мутации. Эти мутации могут дать толчок неконтролируемому росту раковых клеток, рак может возникнуть и в органах, непосредственно контактирующих с сигаретным дымом (полость рта, глотка, гортань). Поскольку из легких, содержащиеся в табачном дыму, токсины попадают в кровь и циркулируют

вместе с ней по всему организму, то они воздействуя на все органы могут вызвать рак пищевода, желудка, прямой кишки и других органов.

У курящих смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 70% выше, чем у некурящих. Никотин повышает давление и частоту сердечных сокращений. Из-за курения может развиться ишемическая болезнь сердца. Курение замедляет кровоток в сосудах, увеличивая вероятность образования тромбов и повреждает внутренние стенки сосудов, способствуя развитию атеросклероза. У курящих женщин, принимающих гормональные контрацептивы, риск заболевания сердца возрастает в 10 раз.

Под воздействием дыма развивается кашель, активизируется выделение мокроты, развивается хронический бронхит курильщика, эмфизема легких. Чаше и тяжелее протекают приступы астмы. Дым провоцирует возникновение острых респираторных заболеваний.

Курение стимулирует выделение желудочного сока, что может вызвать изжогу и увеличивает шанс возникновения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Оно может также негативно влиять на функцию печени и ускорять движение заболеваний печени, вызванных алкоголем.

Курение снижает вероятность забеременеть, создавая гормональные проблемы. У курящей беременной женщины повышенный риск возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка, ребенка с врожденными уродствами или малым весом.

И, наконец, табак старит организм, курильщики выглядят старше своих ровесников. Кожа теряет упругость, приобретает болезненный цвет, преждевременно появляются морщины, синева и отеки под глазами, волосы седеют и выпадают. Женщины теряют свою привлекательность, у них на 2 - 3 года

приближается климакс.

Таким образом, курение - это тяжелая болезнь, которая, к счастью, излечима, хотя избавиться от нее нелегко. Поскольку никотиновая зависимость схожа с наркотической, отказ от курения будет восприниматься организмом очень тяжело. Вы должны быть готовы испытать неприятные ощущения - потливость, кашель, боль в горле, головную боль, расстройство желудка. У вас может испортиться настроение, вы можете стать раздражительными, ощущать признаки депрессии и тревогу. Поскольку женщины более подвержены стрессу, чем мужчины, то и бросить курить им труднее. Также вы можете несколько набрать вес. Первые симптомы вы почувствуете уже через несколько часов после последней сигареты. В первые дни они будут нарастать, а затем постепенно проходить.

Важно выдержать и не сорваться первые две недели. После первого месяца неприятные ощущения исчезнут совсем, хотя и после этого вас время от времени будет тянуть покурить. Зато уже через два часа после того, как вы бросите курить, никотин станет выводиться из организма, на следующий день ваша сердечно-сосудистая система начнет выздоравливать, через две недели у вас улучшится система кровообращения, и вы сможете легче ходить и бегать, через два года после отказа от курения риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями резко снизится. В течение года ваш организм очистится, значительно улучшатся самочувствие и внешний вид, качество жизни значительно повысится.

Для успешной борьбы с курением необходимы два условия: желание курильщика отказаться от курения и наличие эффективных методов, способных помочь курильщику это сделать. Исследования показали, что большинство (75 - 80%) куря-

щих хотят отказаться от курения, причем одна треть из них уже предпринимали, по крайней мере, три серьезные попытки отказа от курения. В настоящее время существует множество разнообразных способов, методик, программ, курсов призванных помочь человеку отказаться от курения.

Наиболее распространены из них следующие:

- связанные с постепенным уменьшением выкуренных сигарет;
- связанные с уменьшением содержания никотина в сигарете; сюда же можно отнести применение специальных фильтров, снижающих концентрацию никотина в табачном дыме;
- рефлексотерапия (иглоукалывание, аккупунктура и пр.);
- заместительная терапия; психотерапия.

Как правило, изолированное применение одной из методик редко приносит успех. В лечении никотиновой зависимости наиболее эффективно **сочетание фармакологической поддержки и психотерапии**. При этом на первых этапах отказа от курения удельный вес фармакологической поддержки гораздо выше, чем на последующих, а объем психотерапевтических интервенций примерно одинаковый на всех этапах или повышается параллельно с увеличением срока воздержания от курения. Фармакологическое лечение включает использование лекарственных средств, облегчающих протекание синдрома отмены никотина и помогающих курильщику продержаться первые дни после отказа от курения. Психотерапевтическая поддержка осуществляется с применением следующих направлений: когнитивно-поведенческая терапия, гипносуггестивная терапия, НЛП, гештальт-терапия, арт-терапия, экзистенциальный анализ и др.

**ПОМНИТЕ!
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ БЫЛ ПЕРИОД,
КОГДА ВЫ НЕ КУРИЛИ
И ДАЖЕ НЕ ДУМАЛИ О СИГАРЕТЕ!**

**ВЫ МОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ
КУРЕНИЯ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ
РАДОСТЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ!**

**ХВАТИТ СЕБЯ ТРАВИТЬ!
БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**

СЕЙЧАС!

Полную информацию о вредных последствиях курения, а также о том, как бросить курить, Вы можете получить на сайте www.magcentr.ru и в Магаданском Областном Наркологическом Диспансере.

Адрес: г. Магадан, ул. Речная, 27.
Телефон: 8(4132) 60-68-45, 89148587170

Мы работаем с понедельника по пятницу
с 9⁰⁰ до 18⁰⁰ часов.
в субботу - с 9⁰⁰ до 14⁰⁰ часов.

Наши специалисты окажут Вам
квалифицированную помощь
и всестороннюю поддержку!

Составитель врач-психиатр, нарколог,
психотерапевт Р. Б. Грушко

Все материалы предоставлены специалистами ГУЗ «Магаданский
областной центр комплексной профилактики»



**КУРЕНИЕ — ЭТО
НЕ ВРЕДНАЯ
ПРИВЫЧКА**

**КУРЕНИЕ — ЭТО
БОЛЕЗНЬ,
ПРИВОДЯЩАЯ
К СМЕРТИ!**

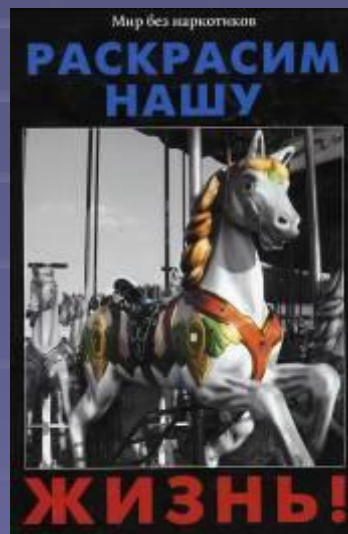
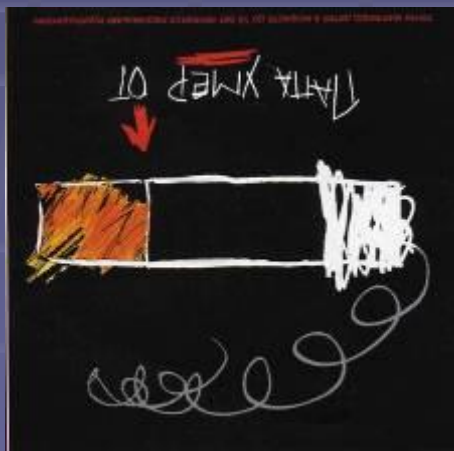


16 способов бросить курить

1. Выпейте стакан воды или фруктового сока.
2. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов /но не задерживайте дыхания/.
3. Пойдите прогуляться.
4. Сделайте несколько легких физических упражнений.
5. Сделайте несколько упражнений на вдох - выдох /руки вверх - вдох - потянуться; руки вниз - выдох - расслабиться/.
6. Сосчитайте от 100 до 1.
7. Займитесь Вашим любимым делом.
8. Почистите зубы мятной зубной пастой.
9. Примите прохладный, а потом теплый душ; затем слегка разотрите тело полотенцем.
10. Сжуйте морковку или сельдерей.
11. Грызите семечки.
12. Жуйте жевательную резинку.
13. Обратитесь за поддержкой к другу.
14. Выпейте стакан молока.
15. Повторите несколько раз фразу: "Я счастлив(а), что бросил(а) курить".
16. Посмотрите на часы и отложите сигарету, по крайней мере, на одну минуту; потом - еще на одну; потом еще на пять минут.

ДАЖЕ САМОЕ СИЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ ИСЧЕЗНЕТ, ЕСЛИ ВЫ ИСПРОБУЕТЕ ВСЕ ЭТИ 16 СПОСОБОВ ОДИН ЗА ДРУГИМ.

Все в твоих руках



Рецепт

Управление по делам молодежи администрации Магаданской области
Областное государственное учреждение "Молодежный центр"

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА

Чтобы быть успешным в жизни, бизнесе, спорте, искусстве
ПРЕЖДЕ ВСЕГО НУЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!



Забудь о вредных привычках (не употребляй спиртные напитки, не курь, не употребляй наркотики)
Будь разборчив в своих связях (не общайся с незнакомыми людьми до утра и кроме взрослых и близких)
Получи полезную, достоверную информацию, как не подцепить неприятные болезни
Правильно питайся (исключи из рациона «фаст-фуд», пицца, газировку)
Займись спортом (делай зарядку, бегай, ходи на лыжах, танцуй, и сканди, катайся на коньках...)
Откорректируй режим дня (выдели достаточно часов на отдых, в том числе выходные, и на профессиональный сон)
Общайся с позитивными людьми, чаще улыбайся и успех тебе обеспечен



Питание **Спорт**

Здоровое питание

Хочешь быть здоровым, успешным, ОУДЬ ИМ!

НАРКОТИКИ **АЛКОГОЛЬ** **КУРЕНИЕ** **sex**

РЕЦЕПТ



Чтобы быть успешным в жизни, бизнесе, спорте, искусстве, прежде всего нужно быть здоровым!

- ✓ Будь разборчив в своих связях
- ✓ Получи полезную, достоверную информацию, как не подцепить неприятные болезни
- ✓ Правильно питайся
- ✓ Займись спортом
- ✓ Откорректируй режим дня
- ✓ Общайся с позитивными людьми, чаще улыбайся и успех тебе обеспечен

ПОМНИ, ЧТО ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ:

- на **55%** от тебя, от твоих привычек и образа жизни и только
- на **20%** от окружающей среды
- на **15%** от твоей наследственности
- на **10%** от медицинского обслуживания



Забудь о вредных привычках!

НАРКОТИКИ **АЛКОГОЛЬ** **КУРЕНИЕ** **sex**