

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЧТО МЕШАЕТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ



9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих

Заблуждение 1

– Курение – это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!

Очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты – не только психологическая, но и физическая.

Заблуждение 2

– Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!

Курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям – это доказанный факт.

Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье.

Заблуждение 3

– Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!

Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе, и в сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это приводит к снижению интеллектуального потенциала, способности сосредоточиться, думать, творить.

Заблуждение 4

– Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!

Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться. И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» килограммов вам не грозит.

Заблуждение 5

– Я курю только легкие сигареты. Они не так вредны!

Безвредных сигарет не существует!

- ▶ При курении «легких» сигарет, кальяна, вэйпа и других никотиносодержащих устройств риск заболеть не меньше;
- ▶ «Легких» сигарет курильщик выкуривает гораздо большее количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
- ▶ «Легкие» сигареты в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

Заблуждение 6

– Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.

В молодости трудно понять, что через некоторое время возникнут болезни, связанные с потреблением никотина: хронический бронхит, болезни сердца, сосудов ног, импотенция, рак.

Заблуждение 7

– Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.

Страшное заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а так же курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь.

Так что если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше – немедленно!

Заблуждение 8

– Причем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!

Одновременное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль.

Заблуждение 9

– Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.

При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно:

- ▶ Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.
- ▶ Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.
- ▶ Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.
- ▶ Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.
- ▶ Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- ▶ Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.
- ▶ После 15-20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней, и кровоснабжение в конечностях такое же, словно вы никогда не курили!



Минздрав утверждает: ты сильнее заблуждений.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ
И БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЗДОРОВЫЕ

АЛЬТЕРНАТИВЫ

Никотин – это токсин, негативно влияющий на организм человека. Привыкание к никотину происходит в организме медленно, именно поэтому создается иллюзия, что курить можно бросить в любой момент. Однако, сигареты сразу начинают оказывать на организм разрушительное действие.

О последствиях курения знают все, но избавиться от этой вредной привычки решаются немногие. Бросить курить действительно тяжело!

Достичь успеха в борьбе с этой пагубной привычкой и «победить» ее – можно! Важно поставить цель, замотивировать себя – ведь Вы хотите прожить долгую жизнь без болезней!

Отказ от курения – это достаточно длительный процесс. Существует несколько подходов, как его облегчить. Один из них – обогатить образ жизни новыми привычками – «помощниками» процесса с которыми Вам будет гораздо легче не курить.



1. Вода
Вода выводит из организма вредные вещества, включая те, которые проникают в организм при курении. Настоятельно рекомендуется пить больше воды – не менее трех стаканов в день!

2. Цельные злаки
Хлеб из цельных злаков с добавлением семян и отрубей, как и крупы, особенно овсяные хлопья, стимулирует моторику кишечника и способствует выведению токсинов из организма.

3. Ягоды и фрукты
Последствием курения является быстрое разрушение в организме витамина С. Цельные фрукты и ягоды – источники витамина, помогают повысить сопротивляемость организма никотину. Потребление двух цельных фруктов (яблоко, груша, апельсин, банан, др.) каждый день наполнит организм витаминами.

4. Двигательная активность
Систематические занятия спортом или просто увеличение физической активности способствует насыщению крови кислородом, улучшает кровообращение, повышает иммунитет, нормализует дыхательную систему.

5. Яркие эмоции
Переключает внимание активная деятельность и хобби. Новое увлечение раскрасит повседневность, отвлечет от старой навязчивой привычки. Рисовать, петь, строить скворечники или стать волонтером – выбор за Вами!

Существует множество способов избавиться от никотиновой зависимости — не у всех хватает сил. Употребляя в пищу «правильные» продукты, достаточное количество воды, занимаясь спортом и любимым увлечением — бросить курить будет гораздо легче! Первый значительный шаг к долгой и счастливой жизни! Делаем?!



**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

ПРИВЫКАНИЕ К НИКОТИНУ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ МЕДЛЕННО, ИМЕННО ПОЭТОМУ СОЗДАЕТСЯ ИЛЛЮЗИЯ, ЧТО КУРИТЬ МОЖНО БРОСИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ

Что происходит, когда бросаешь курить

- ▶ Прямо сейчас: в организм перестают поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе никотин, окись углерода, смолы, цианид и др.
- ▶ Через 2 часа после прекращения курения концентрация никотина упадет и появятся первые симптомы отмены.
- ▶ Через 24 часа монооксид углерода полностью выйдет из организма, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха.
- ▶ Ещё через день станет значительно легче дышать, поскольку постепенно начнет проходить вызванный курением спазм мелких бронхов.
- ▶ Через 2 дня в результате нормализации функции рецепторов, отвечающих за восприятие вкусов и запахов, вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми.
- ▶ Через 3 месяца улучшается кровообращение, что позволит легче ходить и бегать.
- ▶ Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких улучшится на 10%.
- ▶ Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Польза отказа от курения: лучше поздно, чем никогда!



Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ).

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи.

Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.

Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ МОНООКСИД УГЛЕРОДА ПОЛНОСТЬЮ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА, ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ, ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ
ТОРМОЗЯТ ВАШ
СПОРТИВНЫЙ ПРОГРЕСС

Влияние на эмоциональное состояние и поведение

Потребление алкоголя связано с изменением психологического состояния и поведения человека. Расслабляющий эффект алкоголя отключается нарушением координации и баланса, замедлением реакций. Всё это безусловно может повлечь за собой травмы, особенно в командных видах спорта

Обезвоживание

Каждый грамм потреблённого этанола увеличивает выделение 10 мл жидкости почками. Физическая активность сопряжена с выделением большого количества жидкости через пот. При наложении двух этих факторов выведение воды из организма происходит с невероятной скоростью, что гарантирует сильное обезвоживание.

Изменение естественной терморегуляции

Потребление алкоголя ухудшает адаптацию организма к температуре окружающей среды и делает сопутствующие нагрузки менее эффективными.

Особенно явно это отслеживается при низких температурах. При существенном снижении температуры среды и больших дозах алкоголя сосуды расширяются, повышается теплоотдача, и температура тела снижается. Вместе с падением уровня глюкозы в крови во время тренировки процесс становится ещё более выраженным. Появляется риск переохлаждения организма, которое может привести к заболеваниям.

Истощение энергетических запасов организма

Важную роль в восстановлении играет рацион атлета: высокоуглеводное питание помогает быстрее восполнить резервы гликогена – основного внутреннего источника углеводов. Однако, потребление алкоголя в больших количествах осложняет соблюдение диеты, и у спортсменов, ведущих такой образ жизни, режим питания чаще всего нарушен, что, в конечном счете, выражается в недостатке энергии.

Избыточная нагрузка на сердце

Крайне не рекомендуются физические нагрузки во время похмельного синдрома: функция сердечно-сосудистой системы нарушена, что выражается в повышенной частоте сердцебиения, нарушении сердечного ритма, уменьшении функции левого желудочка и повышенном кровяном давлении.

Нарушение восстановительного процесса

Интуитивно понятно, почему стоит избегать употребления алкоголя перед тренировкой, но не так очевидно, почему от него стоит отказаться и после нагрузки.

Как известно, восстановление является важной частью тренировочного процесса. Во время глубокой фазы сна активируются процессы, отвечающие, в том числе, за рост мышц. Употребление алкоголя нарушает фазы нормального сна и затрудняет качественное восстановление.

Замедление процесса похудения

Алкоголь является весьма калорийным продуктом: каждый грамм 96% этанола содержит в себе 7 ккал. Кроме того, многие алкогольные напитки содержат большое количество сахара и других добавок. А значит, вместе с алкоголем человек употребляет много «пустых» калорий, которые не насыщают, а только создают организму дополнительную работу по выведению продуктов распада этанола.

При чрезмерном потреблении алкоголя нарушается метаболизм, собственные ощущения обманывают человека: количество и качество потребляемой пищи во время опьянения и в период восстановления отличается от обычного рациона.



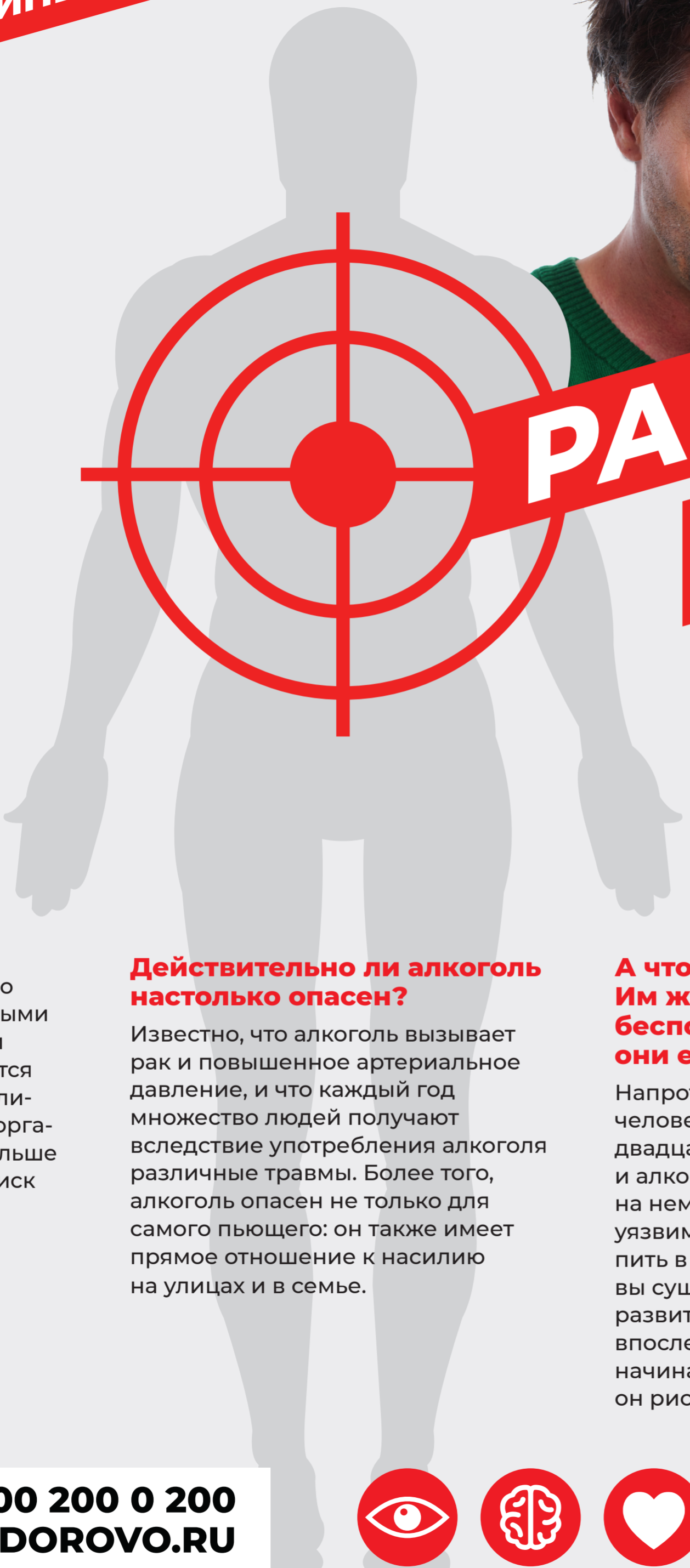
АЛКОГОЛЬ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ПОЛНУЮ СИЛУ, СНИЖАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ И УВЕЛИЧИВАЯ РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

РАБОТАЙ НАД СОБОЙ – ДЕРЖИ АЛКОГОЛЬ ПОД КОНТРОЛЕМ



Возможно ли употреблять алкоголь без вреда для здоровья?

Безопасного количества алкоголя не существует. Есть уровень потребления, при котором риск будет достаточно невелик, однако Всемирная организация здравоохранения не устанавливает четких значений для таких уровней, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между количеством и ответной реакцией организма; иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть. Иными словами, чем меньше – тем лучше.

Действительно ли алкоголь настолько опасен?

Известно, что алкоголь вызывает рак и повышенное артериальное давление, и что каждый год множество людей получают различные травмы. Более того, алкоголь опасен не только для самого пьющего: он также имеет прямое отношение к насилию на улицах и в семье.

А что насчет молодежи? Им же наверняка не стоит беспокоиться сейчас, пока они еще молоды?

Напротив! Развитие мозга человека продолжается до двадцатипятилетнего возраста, и алкоголь негативно сказывается на нем. Мозг подростков особенно уязвим перед алкоголем, и начиная пить в столь молодом возрасте, вы существенно повышаете риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начинает пить, тем большему вреду он рискует подвергнуться.

*«Мозг алкоголика
выглядит хуже,
чем его печень»*



А красное вино разве не полезно?

Научные исследования действительно свидетельствуют о том, что лица среднего и старшего возраста, потребляющие алкоголь в небольших и умеренных количествах, подвергаются меньшему риску развития ишемических состояний (болезни сердца, инсульта и сахарного диабета 2 типа). Однако, физическая активность и здоровое питание принесут человеку старшего возраста куда больше пользы, чем употребление алкоголя.

Я пью совсем немного. Такой ли уж ощутимой будет разница для моего здоровья, если я перестану пить совсем?

Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и на следующий день чувствуют себя намного бодрее. Отказавшись от алкоголя, человеку становится проще контролировать свой вес.



**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**



**ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ –
ЭТО ЯД И НАРКОТИК**

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Употребление алкоголя в молодом возрасте

В большинстве культур, в которых употребление алкоголя является приемлемым, существует официально утвержденный возраст, с которого разрешается покупать/употреблять алкоголь.

То как употребляют алкоголь молодые люди зависит от множества факторов – влияния семьи, сверстников, средств массовой информации, культурных и религиозных норм и государственной политики.

Существует большое количество подтверждений того, что наибольшее влияние на формирование питейных привычек оказывают семья и сверстники.



Употребление алкоголя в подростковом возрасте может указывать на будущий риск употребления психоактивных веществ и связанных с ним проблем.

Поскольку организм молодых людей с точки зрения физиологии находится в стадии развития, то риск развития нежелательных последствий употребления алкоголя у них заметно повышается.

Кроме того, из-за меньшей чувствительности к некоторым эффектам интоксикации по сравнению со взрослыми, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах.

Центральная нервная система молодых людей более уязвима к токсическому влиянию алкоголя, поскольку в ней не завершен процесс формирования нейронных путей, что может привести к нарушению как когнитивных, так и физиологических функций.

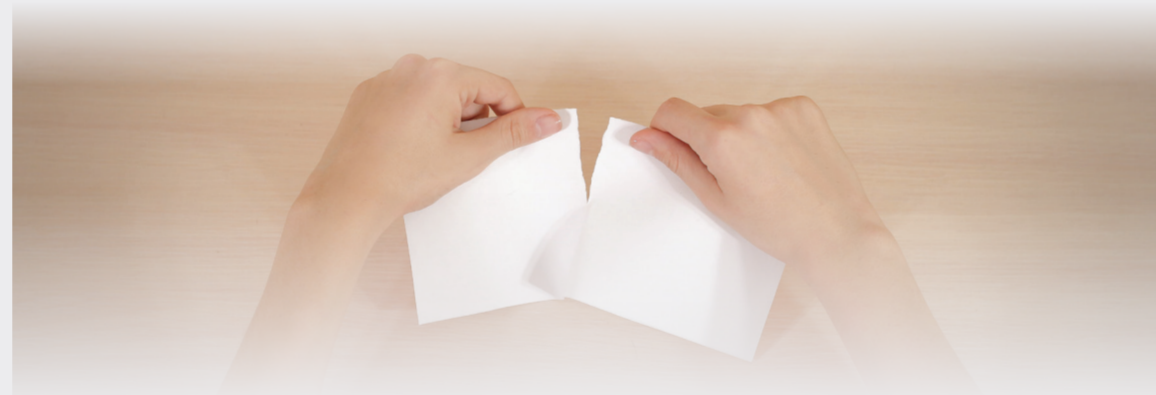
Не обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди плохо знают свою норму, а если и знают, то склонны ее превышать.

Этот фактор играет значительную роль в вовлечении в рискованные формы поведения, которые приводят к негативным социальным последствиям и ущербу для здоровья.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

НАУЧИСЬ
КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ –
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ
АЛКОГОЛОМ



Советы родителям:

- ▶ Постарайтесь поддерживать доверительные и открытые отношения с детьми чтобы в случае возникновения у них интереса к вопросам употребления алкоголя они могли посоветоваться с Вами;
- ▶ Обсуждайте с детьми риски, связанные с употреблением алкоголя;
- ▶ Общайтесь с ними на эту тему в позитивном ключе и без угроз и запугивания;
- ▶ Заранее установите правила – сообщите до какого возраста употребление алкоголя под запретом;
- ▶ Заранее установите ответственность за нарушение установленных правил.
- ▶ Если сами употребляете алкоголь, то отдельно объясните его различное влияние на детей и взрослых.

Алкоголь и учеба

Установлено, что алкоголь может повреждать участки мозга отвечающие за память и способность к обучению, речевые функции и визуально-пространственные когнитивные способности.

Чрезмерное употребление алкоголя нарушает способность к формированию новых воспоминаний, способности к решению проблем, абстрактному мышлению, а также внимание и концентрацию.

Злоупотребление алкоголем может привести к пропуску занятий, низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

В соответствии с данными исследований в любой возрастной группе злоупотребляющие алкоголем учащиеся в 4–6 раз более склонны пропускать занятия, и в 2 раза свою успеваемость определять как низкую.

Что такое употребление алкоголя, сопряженное с незначительным риском

Если говорить о количественной стороне, то пределами такого употребления считаются:

Для женщин:

Не более **двух** стандартных порций в день.

Для мужчин:

Не более **трех** стандартных порций в день.

Обязательны два трезвых дня в неделю.

Однако необходимо понимать, что употребление алкоголя даже этих, казалось бы, невысоких порций может привести к проблемам, если выпивка состоялась не в то время или не в том месте.

Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, а в основном к тому, где и когда это происходит и каким образом влияет на поведение пьющего и на окружающих.

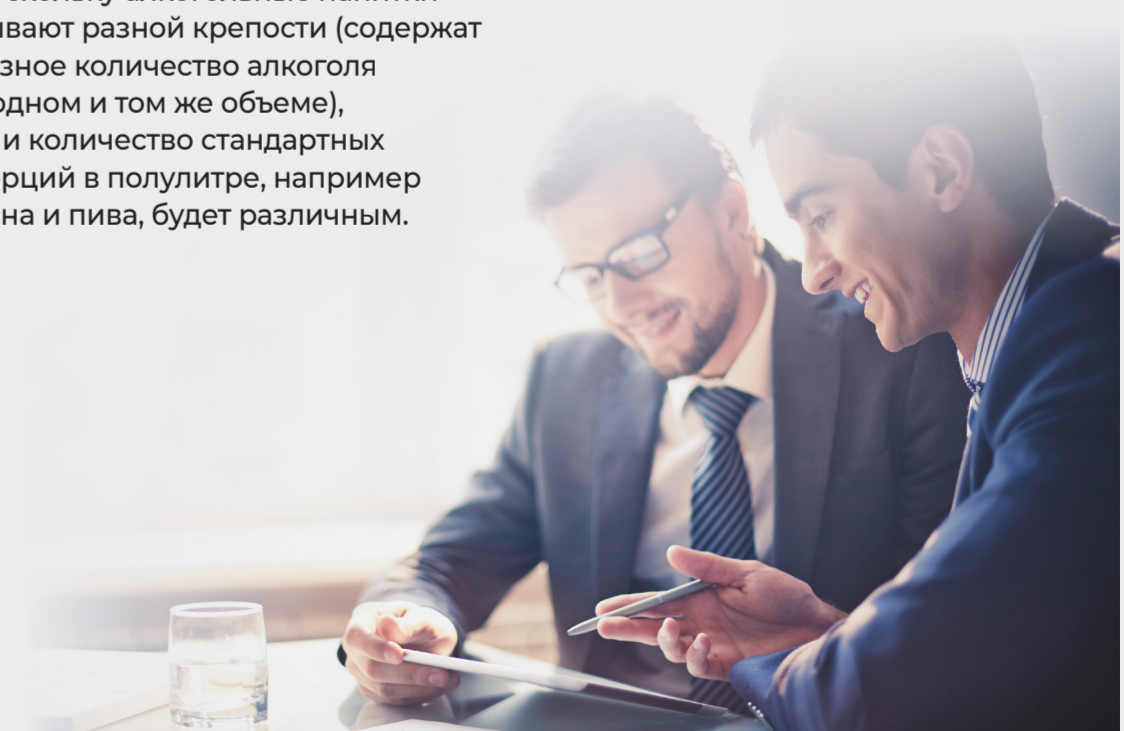
Кроме того, существуют ситуации, когда любое употребление алкоголя крайне нежелательно, например, при управлении автомобилем, беременности и др.

Стандартная порция алкоголя Стандартной порцией алкоголя считается 10 г чистого алкоголя.

Поскольку алкогольные напитки бывают разной крепости (содержат разное количество алкоголя в одном и том же объеме), то и количество стандартных порций в полулитре, например вина и пива, будет различным.

Содержание алкоголя в стандартных дозах/порциях можно самостоятельно вычислить по формуле:

Объем напитка в литрах x
Процентное содержание
алкоголя (%) x
Плотность этанола при комнатной
температуре (0.789).



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УЯЗВИМА К ТОКСИЧНОМУ ВЛИЯНИЮ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ