

Преимущества отказа от курения

Никогда не поздно бросить! Отказ может быть полезен всем, в любом возрасте, когда организм начинает восстанавливаться. Вот некоторые преимущества отказа от курения:

- Каждые 20 минут снижается частота сердечных сокращений и давление.
- Через 12 часов уровень угарного газа в крови падает до нормы.
- Через 2–12 недель кровообращение улучшается, а функция лёгких улучшается.
- Через 1-9 месяцев кашель уменьшается, и дыхание нормализуется.
- Через год риск ишемической болезни сердца снижается на 50%.
- Через 5 лет риск инсульта снижается.
- Через 10 лет риск рака лёгких снижается вдвое, чем у курильщика.
- А через 15 лет риск ишемической болезни сердца равен риску некурящего.

Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить:

- А. Оценка зависимости от никотина;
- Б. Оценка мотивации для отказа от курения;
- В. Анализ тревоги и страхов, связанных с процессом отказа от курения;
- Г. Выбор подходящего терапевтического подхода по согласованию со специалистом.

Два компонента, доказавших свою эффективность в лечении зависимости от табака и никотина, — это когнитивно-поведенческая терапия и медикаментозная терапия:

- Медикаментозная терапия варьируется от заменителей никотина в различных формах (жвачка, пластырь, назальный спрей, ингалятор, сублингвальные таблетки) до антидепрессантов — антагонистов никотиновых рецепторов.
- Когнитивно-поведенческая терапия включает методы, которые изменяют привычные способы мышления и чувств по отношению к курению и самому себе, обеспечивают поощрение, вознаграждения и изменяют иррациональные мышления о минимизации и управлении желанием курить.

Стратегия 5 R (для тех, кто хочет бросить, но не имеет мотивации)

- ✓ **Актуальность:** ответ на вопрос: «Почему для вас важно бросить курить?»
- ✓ **Риски:** Выявить потенциальные риски для здоровья — как непосредственные (например, усугубление острых респираторных заболеваний), так и долгосрочные риски (сердечно-сосудистые заболевания, рак и т.д.).
- ✓ **Награды:** Определение личных преимуществ отказа от курения.

- ✓ **Дорожные препятствия:** выявление препятствий или препятствий, которые могут помешать успешной попытке отказаться от курения.
- ✓ **Повторение:** Меры по отказу от курения следует проводить многократно, когда человек готов бросить курить.

К СВЕДЕНИЮ ТЕХ, КТО НАМЕРЕН БРОСИТЬ КУРИТЬ:

Единственный способ избежать последствий употребления табака и связанных с ним товаров — бросить, и большинству людей, пытающихся бросить, требуется много убеждённости, воли и времени.

Если вы хотите узнать больше о рисках для здоровья от табака и никотиновых изделий, а также об успешных методах отказа от курения, мы рекомендуем вам воспользоваться платформой www.prosanatate.md

Люди, желающие бросить курить, могут связаться с:

на GREEN LINE Республиканского наркологического диспансера — тел.: 0 800 10001, чтобы получить доступ к консультационным услугам и программам отказа от курения.