

~~rauch~~ frei!



Bundesinstitut  
für Öffentliche  
Gesundheit

Упрощенный  
язык

# Да, я брошу курить!

Практическое руководство для тех,  
кто хочет бросить курить



## Бесплатные телефонные консультации по вопросам отказа от курения

Мы – Федеральный институт общественного здравоохранения.  
Мы даем информацию и рекомендации по теме вашего здоровья.  
Вы можете нам позвонить, если хотите бросить курить.  
Мы вам поможем! **Звонок бесплатный.**

**Номер телефона:**

**0 800 8 31 31 31**

**Время работы:**

С понедельника по четверг: с 10 до 22 ч

С пятницы по воскресенье: с 10 до 18 ч

**Схема поддержки:**

- Мы будем сопровождать вас в ходе всего процесса отказа от курения. Мы слушаем вас и проконсультируем.
- Мы сможем вам перезвонить, если вам это понадобится.
- Мы поможем в случае срыва.
- Мы предоставим вам всю необходимую информацию по теме курения и отказа от курения.
- Мы бесплатно пришлем вам по электронной почте соответствующие информационные материалы.  
Для этого отправьте электронное письмо на адрес [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de) со своими пожеланиями.

**Важно:**

Когда мы используем слово «курильщик», мы имеем в виду и мужчин, и женщин.

## Приветствие

Мы рады, что эта брошюра попала к вам. Она поможет вам в вашем намерении бросить курить.

**Вы знаете, что** курение вредит вашему здоровью. Вы переживаете, что можете заболеть. С этим пора заканчивать. Вы больше не хотите курить. Кроме того, курение запрещено во многих местах. Вам постоянно надо смотреть, где можно курить, а где нет. Это очень нервирует.

### У вашего решения бросить курить могут быть разные причины:

- Вам больше не нравится этот вкус?
- Курение слишком бьет по карману?
- Вы беспокоитесь о своем здоровье?
- Вас мучает совесть?
- Другие люди уже говорят вам, что пора бросать курить?

Каждая причина важна.

### Мы не оставим вас наедине с вашей проблемой и желанием бросить курить! Из этой брошюры вы узнаете,

- где вы можете получить помощь и поддержку,
- что происходит с вашим организмом после отказа от курения,
- что вы можете сделать, если процесс отказа от курения будет даваться вам слишком тяжело.

Вы приняли решение бросить курить! И сейчас самое время сделать следующий шаг! Это прекрасно, вы на правильном пути.

Воспользуйтесь рекомендациями и предложениями помощи, которые вы найдете в этой брошюре. Вы увидите: что-то подойдет вам больше, что-то меньше. В любом случае вы получите необходимую помощь.

**Желаем вам успехов в процессе отказа от курения!**

*Федеральный институт общественного здравоохранения*



Подготовка

## Перечислите преимущества: что вам даст отказ от курения?

*Важно себя мотивировать.*

*Например, вы справитесь, если будете постоянно себе напоминать: «Я не должен бросать курить. Я хочу это сделать! Жизнь без курения даст мне множество преимуществ. Я хочу жить без курения, потому что это важно для меня!»*

Люди хотят бросить курить по разным причинам. Мы собрали некоторые из них. Если вы бросите курить, вы получите эти преимущества.

Прочитайте вслух все преимущества отказа от курения, указанные справа. Потом подумайте: какие из них важны для вас?

### Совет

*Если что-то имеет для вас значение и у вас есть конкретный план, бросить курить будет намного легче.*

- ▶ Поставьте галочку напротив важных для вас преимуществ. Другие преимущества, которых нет в списке, допишите ниже. Старайтесь ежедневно пару раз в день заглядывать в этот список. Тогда эти моменты надолго останутся в вашей памяти.

### Что имеет для вас значение?

- Я хочу бросить курить, чтобы мне легче дышалось.
- Я хочу бросить курить, чтобы снова почувствовать себя свободным.
- Я хочу бросить курить, чтобы стать хорошим примером для других.
- Я хочу бросить курить, чтобы от меня больше не исходил неприятный запах.
- Я хочу бросить курить, чтобы у меня было больше денег.
- Я хочу бросить курить, чтобы меньше беспокоиться.
- Я хочу бросить курить, чтобы быть более здоровым.
- Я хочу бросить курить, чтобы исчезли споры, связанные с курением.
- Я хочу бросить курить, потому что мне уже давно не нравится этот вкус.
- Я хочу бросить курить, потому что я этого очень сильно хочу.
- Я хочу доказать, что могу это сделать.

*Другие преимущества:*

---



---



---



---



---



## Курение: зависимость тела и души

Тело

и

душа

Курение – это привычка. Оно стало для вас нормой. Вы часто берете сигарету, даже не задумываясь об этом. У вас возникает зависимость от никотина, который содержится в сигаретах. Ваш организм требует его снова и снова. Никотин вызывает зависимость.

Никотин поступает в организм через легкие. Затем он попадает в мозг. В мозге есть клетки, которые уже ждут поступления никотина. Именно они и требуют его от вас. Ваш организм посылает вам сигнал о том, что вы должны покурить. Это физическая зависимость.

С самого утра вам надо поскорее закурить? Или вам становится плохо, если вы какое-то время не курите? А когда покурите, становится легче? Скорее всего, в таком случае вы зависимы от никотина. Каждая сигарета помогает вам удовлетворить эту зависимость.

Когда вы бросите курить, на начальном этапе у организма могут возникнуть определенные проблемы. Организм зависим от никотина, поэтому почувствует его нехватку. Это называется синдром отмены. Вас будет беспокоить состояние раздражения или внутреннего беспокойства. Чаще всего это происходит в первые дни отказа от курения.

Существует также психическая зависимость. То есть у вас есть ощущение, что вам надо покурить. У вас возникает очень сильное желание, как будто это надо сделать немедленно. Как будто курение имеет власть над вашей жизнью. И будто оно управляет вами и говорит, что делать.

Совет

*Насколько сильна ваша зависимость? Вы можете пройти тест, размещенный на следующей странице. Это отличная возможность узнать!*

# Есть ли у вас зависимость от сигарет?

## Тест

- ▶ Мы подготовили для вас некоторые вопросы. Поставьте галочку напротив ответа, который вам больше всего подходит. После прохождения теста посчитайте баллы. И вы узнаете, насколько сильно вы зависимы от табака.

Через сколько после пробуждения вы выкуриваете свою первую сигарету?

*в течение 5 минут* 3  
*через 6–30 минут* 2  
*через 31–60 минут* 1  
*через 60 минут* 0

Сколько всего сигарет вы выкуриваете за день?

*от 0 до 10* 0  
*от 11 до 20* 1  
*от 21 до 30* 2  
*31 и более* 3

*Общее количество баллов:*

**Посчитайте общее количество баллов.**

**0, 1 или 2 балла:**

У вас **нет зависимости** или **есть легкая зависимость** от табака.

**3 или 4 балла:**

У вас **умеренная зависимость** от табака.

**5 или 6 баллов:**

У вас **сильная зависимость** от табака.



## Как происходит процесс отказа от курения?

Никто не сможет заранее сказать, как пройдет отказ от курения у вас. Всё индивидуально! Чаще всего процесс отказа от курения проходит легче у людей с легкой зависимостью.

### Посмотрим на двух примерах:

1. Макс выкуривает 12 сигарет в день. По результатам теста он набрал 2 балла. У него легкая степень зависимости.
2. Пауль выкуривает 25 сигарет в день. По результатам теста он набрал 5 баллов. У него сильная степень зависимости.

Вероятно, вы думаете: Пауль сильнее зависим чем Макс, поэтому его процесс отказа от курения пройдет сложнее! Но всё не так: Макс тяжелее переносит синдром отмены, чем Пауль. Он постоянно беспокоится и быстро раздражается. У Пауля же нет таких проблем. Он спокоен. Он не думает о курении.

*Если человек пытается бросить курить несколько раз, процесс отказа от курения может различаться.*

### Еще один пример:

Мария выкуривает 15 сигарет в день. По результатам теста она набрала 3 балла. У нее умеренная зависимость от табака. 2 года назад она пыталась бросить курить. При этом у Марии возникло много сложностей и сильный синдром отмены. Она думала: «В следующий раз наверняка будет так же плохо!» Но всё было иначе: проблем почти не возникло. Следующая попытка далась ей легче.



*Как вы видите, каждая попытка бросить курить отличается. Как именно это пройдет у вас? Это вы узнаете только тогда, когда попробуете!*





## Письменное упражнение: дневник прекращения курения

Бросить курить будет проще, если вы составите план. Серьезным подспорьем для вас станет дневник! А именно: вы будете записывать, когда вы курите. И при каких условиях.

Когда вы ведете дневник, ситуация становится более прозрачной. Тогда вы будете точно знать свои привычки, связанные с курением. Вы сможете лучше оценить, в каких именно ситуациях вы курите чаще всего.

### Вот как это работает:

Записывайте в дневник, когда вы курите. Делайте это до того, как закурить. Также записывайте, в каких именно ситуациях или в каких местах вы курите. Много писать не надо. Достаточно пары слов.

### Кроме того, отметьте следующее:

- Насколько важна для вас эта сигарета?
- И какое у вас настроение?

### Оцените по шкале от 1 до 5:

- 1 означает «совсем не важна» или «очень плохое настроение»
- 5 означает «очень важна» или «очень хорошее настроение»



*Важно: вы можете курить как обычно. Вам не надо ограничивать себя. Не пытайтесь курить меньше только ради дневника. Дневник должен отразить ваше обычное поведение.*





Запланируйте  
свой отказ от  
курения





## Мой день отказа от курения

Днем отказа от курения вы можете сделать любой день. Это ваше решение. **Сейчас** самое время!

▶ Впишите сюда день, когда вы бросите курить:

Мой день отказа от курения:

---

### **Это ваша дата.**

Пусть ничто не помешает вам сделать это!  
С этого дня вы не курите!

### **Подготовьтесь:**

- Вечером перед днем отказа проверьте свою квартиру. Остались ли где-то еще сигареты?
- Если вы найдете сигареты: выбросьте их. Просто убрать или спрятать куда-то недостаточно.
- Не стоит прятать сигареты на «экстренный случай». Как показывает опыт: экстренные случаи как раз и происходят из-за спрятанных сигарет. Спрятанные сигареты не защитят от экстренного случая!

*Такая подготовка защитит вас от срыва. Больше нигде нет сигарет. Ни дома, ни на работе. Поэтому вы попросту не сможете закурить.*

## Новый распорядок дня: ваш первый день без курения

### День отказа от курения настал!

Когда вы проснетесь, начнется ваша новая жизнь без курения. Вы выбросили все сигареты. Этим вы защитили себя от срыва.

### Чтобы всё прошло хорошо, еще раз в день отказа от курения проверьте свое окружение:

- Выбросили ли вы все сигареты?
  - Убрали ли вы все пепельницы?
  - Знают ли ваши друзья и близкие, что вы бросаете курить?
- Иначе может случиться так, что они предложат вам сигарету.

### Подумайте:

- Было ли такое, что вы не курили какое-то время?
- Как вы это сделали?
- Что вам в этом помогло?
- Вы могли бы это повторить?

### Совет

*Кроме того, мы подготовили для вас предложения по вашему новому распорядку дня без сигарет. Теперь у вас есть план, который заменит сигареты и пойдет вам на пользу. План защитит вас от срывов.*



## Что входит в план?

Если вы чувствуете сильное желание закурить, вместо этого можете сделать следующее.

### Рано утром:

- Подольше поваляйтесь в постели
- Проведите больше времени в душе
- Позавтракайте в тишине
- Пересядьте на другое место
- Сделайте зарядку

### После еды:

- Съешьте конфету с пикантным вкусом или возьмите жевательную резинку
- Почистите зубы
- Уберите посуду со стола
- Прогуляйтесь по району

### Время от времени:

- Пообщайтесь с некурящими людьми
- Погрызите морковку
- Поиграйте в телефоне
- Разгадайте кроссворд
- Выучите что-нибудь наизусть
- Просмотрите свои записи положительных моментов (см. стр. 5)
- Сделайте 10 приседаний
- Выпейте чаю



► Впишите сюда другие идеи, которые могут вам помочь.

*Мои идеи:*

---

---

---

---

---

---

---

## Потребность в сигаретах и как с ней справиться

Вы уже на верном пути. День отказа от курения прошел успешно, вы уже долгое время не курите. Но время от времени у вас всё же появляется желание закурить. Вы пока всё еще чувствуете потребность в никотине.

**Вы спрашиваете себя:**

**«Почему так? Я же бросил курить!»**

**И я действительно этого хочу!»**

**Мы с удовольствием объясним.**

**Подумайте:**

- Что вы делали до дня отказа от курения, когда вам хотелось покурить? Именно: вы курили. Это быстро удовлетворяло вашу потребность в сигаретах.
- Что вы делаете сейчас? Точно: вы больше не курите. И эта потребность больше так быстро не удовлетворяется.

Потребность в сигаретах пока еще есть. Она так быстро не уйдет. Но вам не следует на нее реагировать. Из-за нее вам не стоит курить.

Эта потребность скоро уйдет! Вспомните обещание, которое вы себе дали.

**Возможно, вы иногда думаете:**

«Было бы неплохо покурить».

Если у вас есть такие мысли, потребность в никотине уходит медленно.

**▶ Эти мысли уйдут быстрее, если делать следующее:**

- Подумать о том, какие преимущества вам даст отказ от курения
- Заняться чем-нибудь
- Расслабиться и отдохнуть
- Выпить какой-нибудь напиток (без алкоголя)
- Поговорить с кем-нибудь
- Активно подвигаться или заняться спортом

Возможно, у вас появятся еще какие-нибудь идеи!

*Мои идеи:*

---



---



---

**Мы уверены:**

Вы сильнее, чем ваша тяга к курению. Вы можете ей противостоять! Как хорошо, что вы выбросили все сигареты! Мысли о сигаретах и желание закурить вполне нормальны. Многие люди прошли через это. И вы обязательно справитесь!

## Здесь вас поддержат в стремлении жить без курения

### Помощь по телефону: горячая линия «Жизнь без курения»

Федеральный институт общественного здравоохранения предлагает бесплатные консультации по телефону. Вы можете позвонить нам, если возникли проблемы с отказом от курения. Или если вам нужна консультация.

Вы можете позвонить нам в любой день, в том числе в выходные. Наши телефонные консультанты прошли специальную подготовку для работы с вашими вопросами. Они всегда готовы уделить вам время.

### Консультирование бесплатно.

По телефону вы можете заказать и другие информационные брошюры.

### Наш номер телефона:

**0 800 8 31 31 31**

### Вы можете звонить нам в это время:

С понедельника по четверг: с 10 до 22 ч

С пятницы по воскресенье: с 10 до 18 ч



*На горячую линию звонит большое количество людей.  
Почти все довольны полученными консультационными услугами.  
Каждый второй говорит: «Я очень доволен!» Попробуйте и вы.*

### Помощь в Интернете: Информационный сайт «Без курения»

Вы можете зайти на информационный сайт «Без курения» Федерального института общественного здравоохранения. Там можно общаться с другими людьми. Они тоже хотят бросить курить.

На этом сайте также можно подписаться на электронную рассылку от Федерального института общественного здравоохранения. Возможно с помощью электронных писем вам удастся быстрее бросить курить. **Этот сервис бесплатный.** На этом сайте вы можете заказать в том числе и другие брошюры.

### Интернет-сайт:

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

### Поддержка через смартфон: без курения – так будет лучше для тебя!

Есть приложения для смартфона, которые могут вам помочь. В этих приложениях вы найдете практические советы, как бросить курить.

Например: бесплатное приложение для желающих бросить курить от австрийской телефонной службы «Без курения» (Rauchfrei-Telefon). Приложение содержит много разных рекомендаций. Некоторые из них уже известны вам по этой брошюре. Вы можете загрузить это приложение непосредственно на смартфон. Для этого надо только отсканировать QR-код ниже.



**Приложение  
Rauchfrei App**

Скачать приложение можно здесь:



Телефонная консультационная служба Федерального института общественного здравоохранения и австрийская телефонная служба «Без курения» являются сетевыми партнерами и обмениваются информацией.

## Помощь, предоставляемая больничными кассами

Многие больничные кассы поддерживают своих членов в том числе в процессе отказа от курения.

Поищите эту информацию на сайте своей больничной кассы!

Многие больничные кассы предлагают групповые курсы. Руководитель курса поможет вам. Вы будете встречаться со своей группой на протяжении нескольких недель.

### Вам интересно такое?

Вы верите в то, что вам будет легче бросить курить вместе с другими? Тогда уточните в своей больничной кассе, есть ли у них подходящее предложение. Иногда за такие курсы необходимо немного доплатить. Лучше всего это обсудить с представителем больничной кассы.

## Дополнительные аптечные средства

**Иногда можно использовать вспомогательные средства. Относится ли что-то из вышеперечисленного к вам?**

- Вы собрали много баллов в тесте на странице 8.
- У вас есть физическая зависимость от табака.
- Вы боитесь перемен и новой жизни без курения.

Тогда вам лучше обратиться в аптеку. Там вас проконсультируют. Есть продукты, которые могут помочь в процесса отказа от курения. Например, никотиновый пластырь или жевательные резинки с никотином. Из них в организм будет по-прежнему поступать никотин, но уже без сигарет! Это может быть хорошим подспорьем на первое время. Синдром отмены пройдет легче.

### Аптечные средства:

- Жевательная резинка с никотином
- Никотиновый пластырь
- Таблетки с никотином для рассасывания
- Таблетки с никотином, растворяющиеся во рту
- Никотиновые ингаляторы (небольшое устройство для вдыхания)
- Спрей для рта с никотином



Все они действуют примерно одинаково эффективно. Некоторые отличаются разной силой воздействия.

Эти средства могут иметь побочные действия. Уточните в аптеке. Используйте эти средства только не более пары недель. Потом следует прекратить их применение.

Оплачивать эти средства надо самостоятельно.

Существуют и другие медикаменты. Их вам может выписать ваш лечащий врач. Оплачивать эти средства надо тоже самостоятельно.

**Некоторые люди говорят: «Это очень дорого!» И это правда: такие средства не бывают дешевыми. Но вы наверняка знаете: курение тоже стоит немалых денег. Так что вы наоборот экономите!**



## Электронные сигареты и отказ от курения – это возможно?

Наверняка вы знаете про электронные сигареты. А может вы ей пользуетесь. Они есть разных видов. В электронных сигаретах используется жидкость.

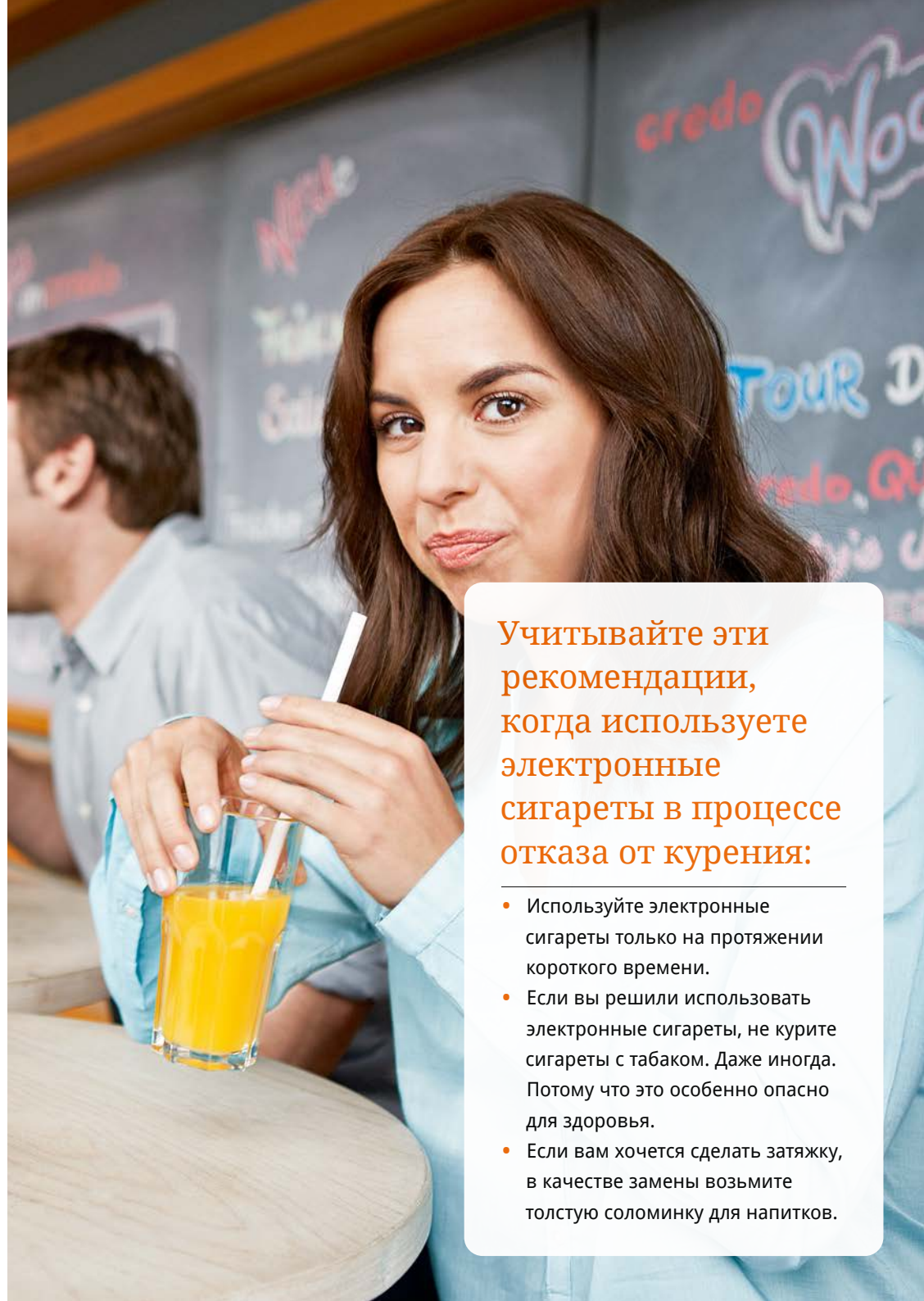
В них нет табака.

Специалисты пока не знают, насколько электронные сигареты вредны. Прежде всего непонятно, вредны ли они в долгосрочной перспективе. Например, вредны ли они для органов дыхания, сердца и сосудов.

*Правдой является следующее: электронные сигареты, скорее всего, тоже вредны для здоровья.*

*Некоторые люди пытаются бросить курить, переходя на электронные сигареты. Но для этого есть средства получше.*

*Используйте средства, рекомендованные в этой брошюре.*



**Учитывайте эти рекомендации, когда используете электронные сигареты в процессе отказа от курения:**

- Используйте электронные сигареты только на протяжении короткого времени.
- Если вы решили использовать электронные сигареты, не курите сигареты с табаком. Даже иногда. Потому что это особенно опасно для здоровья.
- Если вам хочется сделать затяжку, в качестве замены возьмите толстую соломинку для напитков.



После  
отказа от  
курения



Всего одна мысль:  
а что будет, если я  
выкурю одну  
сигарету?

Вы уже какое-то время не курите. И вы этим очень гордитесь! Вы чувствуете преимущества: вы чувствуете себя лучше. Другие люди хвалят вас, потому что вы хорошо держитесь.

И вы радуетесь, что экономите деньги.

Потом возникает идея: «А что будет, если я выкурю одну сигарету? Интересно, придется ли она мне по вкусу?» Эта идея вас не отпускает... И вы идете за сигаретами.

### Что дальше?

#### Скорее всего, будет так:

- Вы закуриваете сигарету. Делаете первые затяжки.
- Какой неприятный вкус! Что-то дерет и царапает горло. Совершенно не так, как вы себе представляли. Намного хуже.
- Потом появляются угрызения совести... Вы разочарованы – и сигаретой, и собой.

*Эта одна сигарета очень опасна! За ней одной очень быстро последуют другие. И вот вы снова курите регулярно. Так происходят срывы. Но вы же этого не хотите, правда?*

Если у вас появилась мысль: «А что будет, если я выкурю одну сигарету?», то сразу же подумайте: «Действительно ли оно того стоит?»

*Поймите одну вещь: сигарета, выкуренная в фантазиях, кажется приятной. В действительности же всё иначе. Не следует пробовать, оно того не стоит.*



## Что содержится в табачном дыме?

*Задумывались ли вы когда-либо о том, что именно вы вдыхаете при курении? В ваши легкие попадает очень много всего!*

Табачный дым состоит из более 5000 веществ. Не менее 250 из них ядовиты. 90 из них могут даже вызывать рак. Некоторые из этих веществ содержатся также в крысином яде и выхлопных газах автомобилей. А еще в аккумуляторах. И в средствах для борьбы с вредителями. Сигаретный дым еще более опасен, потому что эти вещества смешаны друг с другом!

В кальянном дыме также содержится много вредных веществ. Вода просто охлаждает этот дым. А вредные вещества в нем всё равно остаются. Сигары и сигариллы точно так же содержат вредные вещества.

При таком количестве ядовитых веществ люди заболевают! Каждый год в Германии около 85 000 человек заболевают раком из-за курения. По причине курения многие люди заболевают другими болезнями и умирают раньше. Каждый день в Германии умирает по причине курения около 350 человек. Это данные из издания «Табачный атлас 2020» (Tabakatlas 2020) Немецкого центра исследования рака.\*



Информация

*Табачный дым вредит не только вам: он опасен и для других людей. Даже если эти люди не курят. Несмотря на это, люди в вашем окружении могут заболеть и умереть, вдыхая дым ваших сигарет. То есть вы берете на себя ответственность в том числе за здоровье других людей, если решаете бросить курить.*

\* Источник: Tabakatlas 2020, издается Немецким центром исследования рака

## Как именно курение вредит здоровью?

Немецкий центр исследования рака собрал в издании «Табачный атлас 2020» результаты исследований по всему миру. Там есть ответ на вопрос: Как именно курение вредит здоровью?

На изображении справа показано тело человека. Можно увидеть отдельные зоны и органы, которым курение наносит вред.

Как вы видите, курение вредит всему организму! В результате курения повреждается головной мозг, дыхательные пути, глаза и многие другие органы. Кроме того, оно вызывает рак и ухудшает его течение. Курение может также привести к тому, что вы не сможете создать семью. Потому что влияет на фертильность.

*Когда вы бросите курить, ваше здоровье значительно улучшится. Это касается всех людей, независимо от их возраста.*

*Отказ от курения положительно повлияет как на мужчин, так и на женщин. Это поможет даже в том случае, если вы уже заболели из-за курения.*

**!**  
Точно известно одно: тот, кто бросил курить, дольше остается здоровым. Порадуйте свое тело!

### Рак

- Гортань, горло и пищевод
- Желудок и кишечник
- Легкие

### Головной мозг

- Инсульт

### Глаза

- Слепота

### Рот и зубы

- Воспаления

### Репродуктивная функция

- Вред будущим детям и долгосрочные последствия
- Бесплодие
- Импотенция

### Дыхательные пути

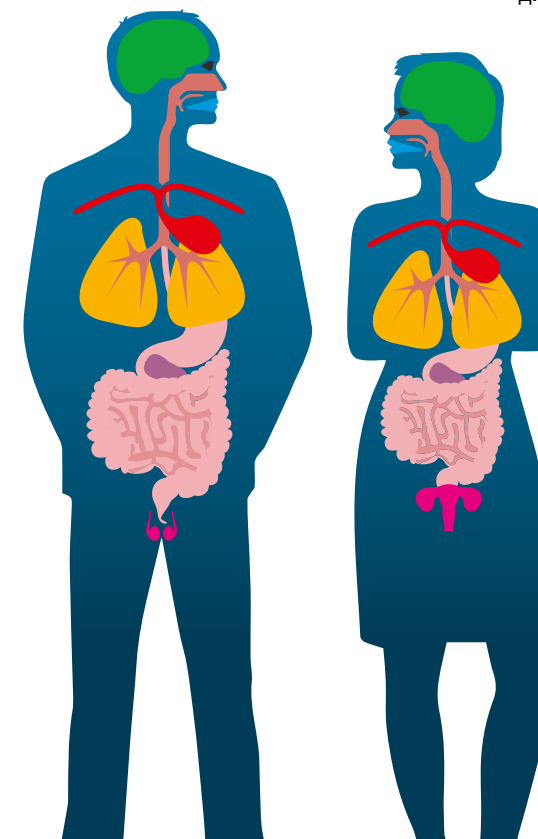
- Рак легких
- Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)

### Сердечно-сосудистая система

- Инфаркт сердца
- Атеросклероз

### Обмен веществ

- Диабет 2-го типа



## Как быстро организм восстанавливается

*Вы потушили свою последнюю сигарету?*

*Отлично! Ваше здоровье сразу же начнет улучшаться.*

*Мы покажем, когда и как ваш организм  
восстановится от курения табака.*

### Физические изменения после прекращения курения

#### Через 20 минут после последней выкуренной сигареты:

Пульс и давление приходят в норму.

#### Через 12 часов после последней выкуренной сигареты:

Внутренние органы лучше снабжаются кислородом.

У вас появляется больше энергии.

#### От 2 недель до 3 месяцев после последней выкуренной сигареты:

Кровообращение стабилизируется.

Работа легких улучшается.

#### От 1 до 9 месяцев после последней выкуренной сигареты:

Уменьшается кашель, снижается одышка. Дыхание приходит в норму.

Вы реже болеете, реже простужаетесь.

#### Через 1 год после последней выкуренной сигареты:

Риск заболеваний сердца снижается в два раза.

#### Через 5 лет после последней выкуренной сигареты:

Риск онкологических заболеваний снижается в два раза.

Существенно снижается риск инсультов.

Риск становится аналогичным, как и у людей, которые никогда не курили.

#### Через 10 лет после последней выкуренной сигареты:

Риск рака легких снижается в два раза.

#### Через 15 лет после последней выкуренной сигареты:

Серьезно снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Риск становится аналогичным, как и у людей, которые никогда не курили.

Полезно  
знать

*Хорошая новость: независимо, в каком возрасте вы бросили курить, риск преждевременной смерти снижается уже после того, как вы выкурили свою последнюю сигарету!*

## Как курение влияет на вес и пищеварительную систему

Когда вы курите, ваш организм расходует больше калорий. Аппетит снижается. Когда вы бросаете курить, ваш организм расходует меньше калорий.

Ваш вес может немного увеличиться. Но всё равно намного лучше для вашего здоровья, когда вы не курите. Даже если вы немного поправитесь! Кроме того, не все люди набирают вес, когда бросают курить. И это происходит, как правило, в самом начале. Бросившие курить не набирают вес каждый год.

**Возможно, вы задаётесь вопросом: почему многие люди набирают вес, когда бросают курить?** Это связано с тем, что еда становится вкуснее. Вы снова чувствуете вкус еды. Некоторые люди съедают что-нибудь, только когда хотят покурить. Тот, кто ест много сладкого, набирает вес. Например, из-за шоколада или чипсов. Поэтому лучше есть продукты с меньшим содержанием сахара и жиров. Например, мелконарезанные овощи.

*Вы можете немного набрать вес. Это нормально!*

*Это всё равно лучше для здоровья, чем курение.*

Курение влияет в том числе на пищеварение. Оно заставляет кишечник сокращаться. Когда вы бросите курить, возможно, у вас могут возникнуть запоры. Это неприятно. Но не критично. После того, как вы прекратите курить, ваше пищеварение нормализуется в течение 4 недель.



## Как предотвратить...

### ... набор веса

- Расходовать калории вам поможет физическая активность.
- Употребление в пищу большего количества овощей и фруктов.
- Вместо лифта или эскалатора лучше воспользоваться лестницей.
- Чаще передвигайтесь пешком или на велосипеде.

Совет! Физическая активность может также помочь, если вам захочется покурить: Пройдитесь 10 минут быстрым шагом. Или на 20 секунд напрягите мышцы. Сначала в бедрах. После перерыва еще раз, но уже в руках.

### ... запоры

- Ешьте меньше продуктов, вызывающих запоры. Например, меньше белого хлеба и шоколада.
- Цельнозерновые продукты помогают нормализации работы кишечника. Ешьте больше таких продуктов, например, цельнозерновой хлеб.
- Фрукты и овощи также помогают против запоров.
- Следует есть медленно, тщательно пережевывая пищу. Это быстрее насыщает.
- Не забывайте про питье. Время от времени выпивайте стакан воды. Яблочный или виноградный сок с минеральной водой тоже подойдут.
- Движение помогает нормализации работы кишечника. Подъем по лестнице и быстрая ходьба помогают вдвойне: и от запоров, и от лишнего веса.

В случае серьезных жалоб обратитесь к врачу. Или если запор длится более 4 недель.

## Почему движение важно для расслабления и подъема энергии

Вы еще помните те ощущения? Иногда вы чувствовали себя расслабленным после курения. А иногда ощущали приток сил.

С движением то же самое: движение расслабляет и дает энергию! Движение может в том числе помочь снять стресс. И оно помогает справиться с тягой к сигаретам.

### Какой вид двигательной активности доставляет вам удовольствие?

- Долгие прогулки?
- Танцы?
- Плавание?
- Езда на велосипеде?
- Йога?
- Физкультура?
- Тренировки с гантелями?
- Отжимания или приседания?
- Что-то другое?

### Делайте то, что доставляет вам удовольствие!

#### Например, вы можете делать следующие упражнения:

- Поднимите обе ладони перед грудью. Плотно прижмите их друг к другу. Держите локти и предплечья выпрямленными. Это похоже на молитву. Держите руки напряженными примерно 10 секунд. Готово!
- Сожмите ягодицы в положении сидя. Держите их напряженными примерно 20 секунд. Готово!
- Лягте на живот. Медленно приподнимите обе ноги. На протяжении 10 секунд держите ноги приподнятыми над полом. Готово!
- Напрягите мышцы какой-либо части тела. Держите напряжение. Но не двигайте этой частью тела. Готово!

Вам не нужно специально заниматься спортом. Достаточно физической активности в течение дня. Например, подъема по лестнице. Или 10-минутной быстрой ходьбы по магазинам или по району. Можно также заниматься уборкой дома или работой в саду.

Помните, как вы в детстве играли с пластилином? Это тоже двигательная активность, потому что вы сжимаете пластилиновую массу. Из нее можете формировать различные фигурки. Ваши пальцы и руки двигаются.

*Может быть, только некоторые из этих идей вас заинтересуют. Это нормально!*

*Достаточно заниматься 2–3 видами активностей.*

*Главное – двигаться!*

*Попробуйте и найдите свое любимое занятие.*



## Не отказывайтесь от помощи

Жизнь без курения поначалу может быть достаточно сложной. Но вы не должны бросать курить в одиночку! Вы можете принимать помощь от других.

И это нормально просить помощи у других. Ваши друзья и близкие будут рады, если вы бросите курить! Всё пройдет легче, если вы будете не одни.

### Скажите другим людям:

*«Я бросаю курить!»* или

*«Я бросил курить! Когда придете ко мне в гости, пожалуйста, не курите.*

*Иначе мне будет тяжело».*



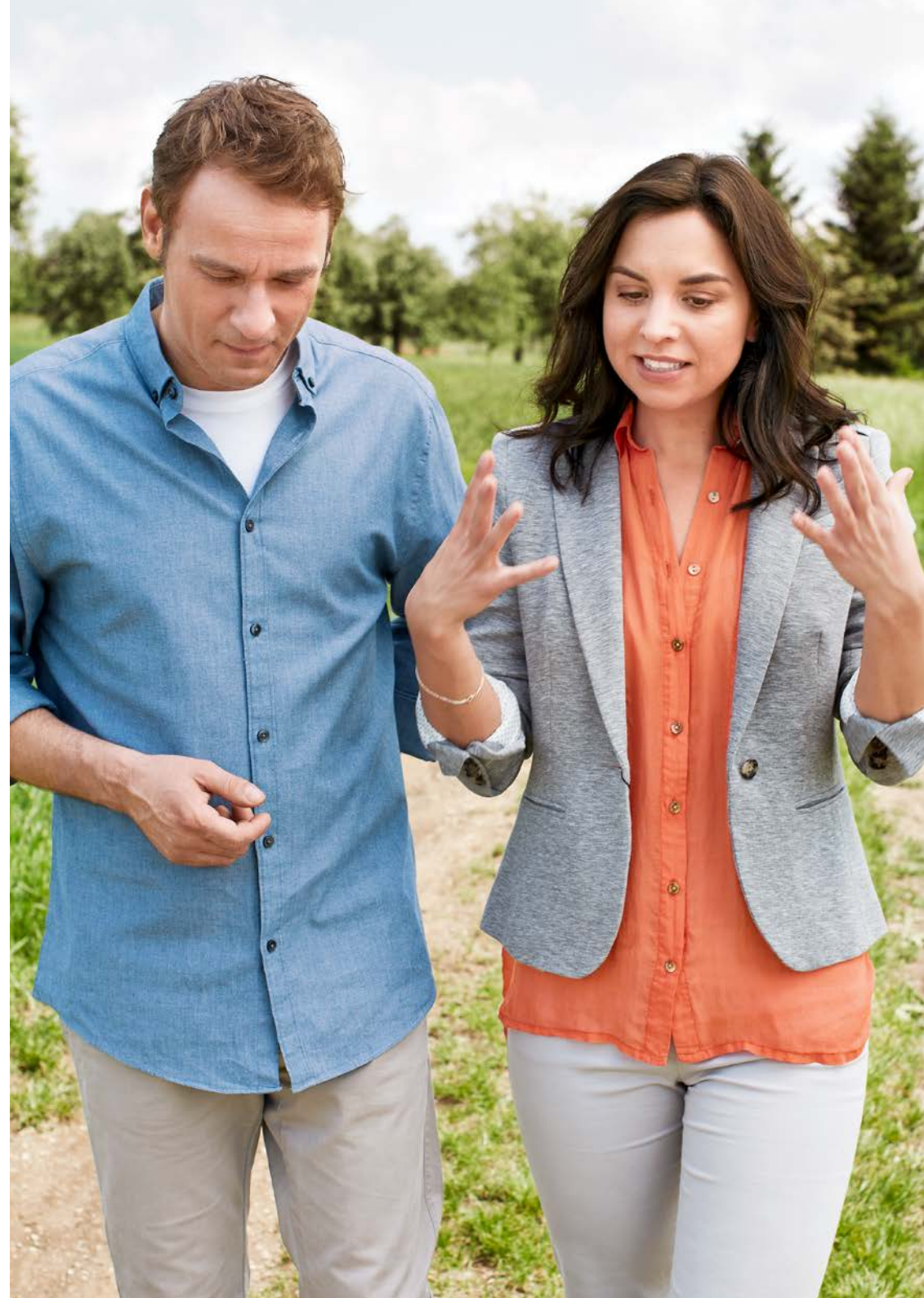
### Вы можете о чем-то попросить.

#### Например:

- *«Поздравьте меня, я бросил курить».*
- *«Похвалите меня, когда я продержусь первые дни без сигарет».*
- *«Не злитесь, если у меня будет плохое настроение».*
- *«Не предлагайте мне сигареты».*
- *«Можем ли мы чем-нибудь заняться, чтобы я не думал о курении?»*
- *«Может бросите курить вместе со мной?»*

**Важно, чтобы все знали о том, что вы бросаете курить.**

**Тогда вы наверняка получите поддержку от людей, которые важны для вас!**



## Что хорошего в том, что вы больше не курите?

Если вы бросили курить, в самом начале может быть сложно. Пока вы еще не ощущаете никаких преимуществ. Вы еще боретесь. Вам пока еще сложно перестроиться и принять новую жизнь без курения.

Это всё еще беспокоит вас на начальном этапе. Вы много об этом думаете. И это может быть нелегко. Но всё изменится! Если вы выдержите, вас ждет награда. И тогда вы прочувствуете все преимущества.

Мы подготовили целый список. Он поможет вам найти ответы на следующие вопросы:

*Что хорошего в том, что я больше не курю?*

*Как мое решение изменило мою жизнь к лучшему?*

▶ Отметьте всё, что изменилось в вашей жизни.

Да, это про меня!

### Что изменилось

- 1) Я снова чувствую себя свободным.
- 2) Мое физическое состояние улучшилось.
- 3) Я меньше беспокоюсь о своем здоровье.
- 4) Я являюсь хорошим примером для других.
- 5) Я меньше ругаюсь с другими.
- 6) Мне стало легче дышать.
- 7) Я чувствую себя лучше.
- 8) Еда стала вкуснее.
- 9) У меня появилось больше денег.
- 10) Я горжусь собой.
- 11) Я доказал, что могу бросить курить.
- 12) Моя кожа выглядит лучше.
- 13) Меня хвалят за то, что я справился.

*Хотите что-то добавить? Тогда запишите.*

---



---



---



## Вам действительно нравится курить?

*Вы уверены и говорите себе: «Да, я хочу бросить курить!» Но иногда вы думаете: «Но мне же это нравится».*

Вкус измерить нельзя. Посмотрим на примере: некоторым людям нравится вкус цветной капусты. Другим людям – нет. Но каждый из них прав, когда говорит: «Цветная капуста **мне** нравится!» Или: «Цветная капуста **мне** не нравится!» Разным людям нравятся разные вещи.

Вспомните: какой была на вкус ваша первая сигарета? Многим людям их первая сигарета совсем не понравилась. Им было плохо, когда они делали затяжку. И приходилось кашлять. А как это было у вас?

Наверняка так же или похоже: но в какой-то момент это прошло. Вы перестали кашлять. Вы привыкли ко вкусу.

Постепенно курение стало зависимостью. Если вы какое-то время не курите, вам становится плохо. Потом вы закуриваете. И вам снова становится лучше. И вы думаете: «Мне понравилось! Мне полегчало».

Если вы больше не курите, сигареты больше и не действуют на вас. Возможно, вы спросите себя:

«А что, если я всё-таки покурю?» Ответ прост: это совершенно не вкусно. Вам будет царапать горло. Вам будет плохо. Это не стоит того, чтобы пробовать курить снова после того, как бросили!

Информация

*У курильщиков есть ощущение, что курение – это вкусно. Это связано с тем, что курение удовлетворяет зависимость от табака. Речь идет о его действии. Не о вкусе.*

## Срывы при отказе от курения

Это произошло: вы снова покурили. Это случается со многими, кто бросает курить. Это нормально! Тем не менее, продолжайте процесс отказа от курения. Это был просто срыв. Если вы сорвались и упали, просто поднимитесь. И идите дальше.

*Вы всё еще в игре. Вы приняли решение!*

*Вы всё еще хотите бросить курить. И вы всё еще можете это сделать. Срыв, падение, подъём – только так и тогда у вас всё получится!*

Не наказывайте себя. Вы не виноваты в том, что снова закурили. Вы повсюду видите курящих людей. Во многих местах установлены автоматы с сигаретами.

Для людей, которые не хотят больше курить, есть много ловушек. Но вы уже знаете одну. И не попадетесь в нее.

Продолжайте

*Вы всё еще идете к своей цели: вы по-прежнему хотите жить без курения. У отказа от курения так много преимуществ. Просто продолжайте. Вы справитесь!*



Бросьте  
курить  
навсегда



## Кто хочет стать некурящим?

Квиз

Наверняка вы знаете это телешоу, где гости выигрывают 1 млн евро, если правильно ответят на вопросы?

Всегда есть четыре варианта ответа. И только один из них верный. Так работает и этот квиз.

**Сможете ответить на эти четыре вопроса?**

▶ Выберите один из вариантов ответа:

Когда лучше всего начать бросать курить?

*Когда вам исполнится 50 лет  
Когда вы заболеете из-за курения  
Когда сигареты подорожают  
Как можно скорее*

Что вам нужно, чтобы бросить курить?

*Мощная (железная) сила воли  
Что-то должно щелкнуть в голове  
Это должно быть важно для вас  
Секретный рецепт*

Какая помощь эффективна?

*Гипноз и лечение руками  
Мундштук для сигарет  
Телефонная консультация  
Укол от курения*

Через сколько после отказа от курения улучшится ваше здоровье?

*7 лет  
Несколько часов  
Минимум полгода  
Около 4 недель*

Правильные ответы вы найдете на следующей странице!

Когда лучше всего  
начать бросать курить?

- Когда вам исполнится 50 лет
- Когда вы заболеете из-за курения
- Когда сигареты подорожают
- Как можно скорее

Многие говорят: завтра брошу курить. И они говорят так на протяжении многих лет. Лучше всего бросать прямо сейчас. Такое быстрое начало даст вам множество преимуществ.

Что вам нужно, чтобы  
бросить курить?

- Мощная (железная) сила воли
- Что-то должно щелкнуть в голове
- Это должно быть важно для вас
- Секретный рецепт

Достаточно, чтобы это было важно для вас.

Нет никакого секретного рецепта. И в голове тоже ничего не щелкает.

Какая помощь  
эффективна?

- Гипноз и лечение руками
- Мундштук для сигарет
- Телефонная консультация
- Укол от курения

Есть множество методов, проверенных профессионалами. Поэтому мы знаем, что они работают. Наши телефонные консультации прошли проверку. Они действительно работают!

Через сколько после  
отказа от курения  
улучшится ваше  
здоровье?

- 7 лет
- Несколько часов
- Минимум полгода
- Около 4 недель

Долго ждать не придется: ваше здоровье начнет улучшаться очень быстро. Поэтому имеет смысл начать бросать прямо сейчас.

## Ответы на квиз «Кто хочет стать некурящим?»

На странице 57 вы ответили на 4 вопроса.  
Вот правильные ответы.



Шесть

шагов

К  
жизни  
без  
курения

*Путь к жизни без курения достаточно долгий.*

*Но вы справитесь!*

*А мы вам покажем этапы этого пути.*

#### **Этап 1: Решение**

Первый этап – это принятие решения: вы хотите бросить курить.

#### **Этап 2: Намерение**

Следующий этап – это день старта. Запомните эту дату. Этот день станет началом вашей новой жизни без курения!

#### **Этап 3: Первые 10 дней без курения**

Вы смогли продержаться первые 10 дней без сигарет. Это самое сложное время, которое может доставить вам проблемы.

#### **Этап 4: Вторая неделя без курения**

Самое сложное время позади! Потом, как правило, становится легче. Вас уже меньше тянет к сигаретам. Тяга к курению ослабевает. Вы чувствуете себя намного лучше. Ваш организм отдыхает. Появляется мысль: «Я на правильном пути!»

#### **Этап 5: Время без мыслей о курении**

Вы перешли на следующий этап. Вы даже не думаете о том, что раньше курили. Вы больше не думаете о курении.

#### **Этап 6: Наконец-то наступила жизнь без курения!**

Может случиться так, что после отказа от курения вам приснится плохой сон. Во сне вы снова закурили. Как же хорошо, что это только сон! В реальной жизни вы больше не курите, вам больше не нужны сигареты. Теперь вы чувствуете себя намного лучше.

## Вы можете помочь другим курильщикам

Знаете ли вы кого-то, кто курит? Тогда поговорите с этими людьми! Расскажите им, что вы больше не курите. Некоторые, возможно, скажут: «Меня это не интересует!» Тогда поговорите с этими людьми о чем-то другом. Другие же могут сказать: «Я тоже хотел бы бросить курить!» И тогда расскажите им, как вам это удалось!

### Вы можете рассказать вот о чем:

- Как вы справились
- Что получилось
- Какой помощью вы воспользовались
- Пользовались ли вы услугами телефонного консультирования
- Консультировались ли вы в аптеке
- Помогали ли вам друзья и близкие

### Вы можете дать этим людям свои лучшие рекомендации:

- Что вы делаете, когда возникает желание покурить
- Что в вашей жизни улучшилось с тех пор, как вы бросили курить
- Сколько денег вы уже сэкономили

### Помогите другим бросить курить!

Мы будем рады, если вы покажете эту брошюру другим людям. В ней они найдут много других советов. Любой может заказать нашу брошюру на телефонной консультации.

Номер телефона:

**0 800 8 31 31 31**

Звонок и брошюра бесплатны.



*Подбодрите других!*

*Скажите: «Я справился! И ты тоже справишься.*

*Есть много вариантов, как бросить курить. Ты*

*обязательно найдешь и свой путь!»*

## **Выходные данные**

### **Издатель:**

Федеральный институт общественного здравоохранения,  
Кёльн.

По заказу Федерального министерства здравоохранения

**Руководитель проекта:** Катрин Баумайстер

**Концепция и оформление:** em-faktor, Штутгарт

**Текст:** Петер Линдингер, Михаэла Гёкке

**Текст на упрощенном языке:** heimbüchel pr

**Артикул:** 31350072

### **Изображения:**

Марина Клёсс

Стр. 29: zinkevych – stock.adobe.com

Все права защищены.

Эта брошюра распространяется бесплатно Федеральным институтом общественного здравоохранения. Она не предназначена для перепродажи.

# Здесь вам помогут

Вы хотите бросить курить?  
Мы с радостью вам поможем.

## Телефонная консультация по вопросу отказа от курения

Телефонные консультанты бесплатно ответят на ваши вопросы по отказу от курения. Здесь вы получите рекомендации и поддержку.

Вы можете воспользоваться бесплатной телефонной линией по номеру:

**0800 8 31 31 31.**

С понедельника по четверг: с 10 до 22 ч

С пятницы по воскресенье: с 10 до 18 ч

## Онлайн-консультации на сайте [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

Вы также можете найти дополнительную информацию и поддержку в Интернете на сайте [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de). Там вы найдете истории людей, которые смогли бросить курить.

## Заказать информационные материалы онлайн

На сайте [www.rauchfrei-info.de/materialien/](http://www.rauchfrei-info.de/materialien/) можно заказать или скачать дополнительные информационные материалы.

## Курсы по прекращению курения

Вы можете пройти специальный курс, который поможет вам бросить курить. Организатора курсов можно найти в Интернете на сайте [www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de).