

~~rauch~~ frei!

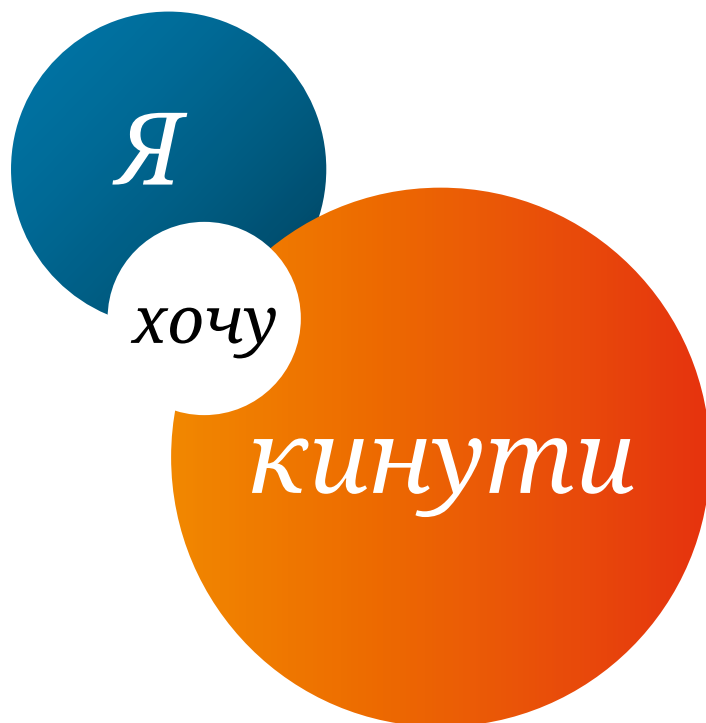


Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Зрозуміла
мова

Так, я кидаю
палити!

Практичний посібник на вашому
шляху до відмови від паління



Безкоштовні телефонні консультації для тих, хто кидає палити

Ми — Федеральний інститут охорони здоров'я населення.
Ми надаємо інформацію та поради щодо вашого здоров'я.
Ви можете зателефонувати нам, якщо хочете кинути палити.
Ми вам допоможемо! **Дзвінки безкоштовні.**

Наш телефон:

0 800 8 31 31 31

Графік консультацій:

З понеділка по четвер: з 10:00 до 22:00

З п'ятниці по неділю: з 10:00 до 18:00

Як ми консультиємо та підтримуємо вас на шляху відмови від паління:

- Ми супроводжуємо вас у процесі відмови від паління. Ми вислуховуємо вас та даємо поради.
- Ми передзвонюємо, якщо ви цього бажаєте.
- Ми допомагаємо в разі зриву.
- Ми надаємо інформацію про паління та відмову від нього.
- Ми надсилаємо безкоштовні інформаційні матеріали поштою.
Відправте електронного листа з вашими побажаннями на адресу bestellung@bioeg.de.

Зверніть увагу:

коли ми пишемо про курців, то завжди маємо на увазі і жінок, і чоловіків.

Привітання

Ця брошура у ваших руках, і це дуже добре!
Тут є допомога для тих, хто хоче кинути палити.

Ви знаєте: паління шкодить вам. Ви боїтеся захворіти. А отже, потрібно кинути. Ви більше не хочете палити. Окрім того, паління заборонене в багатьох місцях. Потрібно бути уважними до того, де можна палити, а де ні. Це дратує.

Ваше рішення кинути палити може мати різні причини:

- Вам більше не подобається паління?
- Це стало для вас надто дорого?
- Ви піклуєтеся про своє здоров'я?
- Ви відчуваєте докори сумління?
- Інші кажуть, що вам краще припинити палити?

Будь-яка причина вагома.

Ми не залишимо вас наодинці з вашою відмовою від паління! З цієї брошури ви дізнаєтеся:

- де можна отримати допомогу;
- що відбуватиметься з вашим організмом після відмови від паління;
- що ви можете зробити, якщо процес кидання проходить важко.

Ви вирішили, що хочете кинути палити! І тепер робите наступний крок! І це чудово, адже ви вже на правильному шляху.

Скористайтеся методами, які знайдете в цій брошурі. Ви побачите: деякі з них підійдуть вам краще за інші. Але потрібний метод обов'язково знайдеться.

Бажаємо вам успіху у відмові від паління!

Ваш Федеральний інститут охорони здоров'я населення



Підготуй-
теся

Зважте на переваги: що ви виграєте, відмовившись від паління?

*Важливо, щоб ви самі себе підбадьорювали.
Наприклад, вам буде легше, якщо ви постійно
нагадуватимете собі: «Я не зобов'язаний/а кидати
палити. Я хочу кинути! Життя без сигарет
матиме для мене багато переваг. Я хочу
звільнитися від паління, для мене це важливо!»*

Є різні причини, чому люди хочуть кинути палити. Тут ми зібрали декілька переваг для вас. Переваг, які ви матимете, якщо кинете палити.

Прочитайте вголос про ці переваги на сторінці праворуч.
Потім вирішіть: які переваги для вас важливі?

Порада

*Якщо щось для вас важливе,
якщо ви матимете план, то кинути
буде легше.*

- ▶ Можете відмітити для себе ці переваги прямо тут. Нижче запишіть інші переваги для вас. Декілька разів на день дивіться на цей аркуш. Так правильні думки закріпляться у вашій голові.

Що для вас важливо?

- Я хочу кинути, щоб дихати свіжим повітрям.
- Я хочу кинути, щоб знову почувати себе вільно.
- Я хочу кинути, щоб подати гарний приклад.
- Я хочу кинути, щоб більше не пахнути димом.
- Я хочу кинути, щоб заощаджувати гроші.
- Я хочу кинути, щоб не так сильно хвилюватися.
- Я хочу кинути, щоб вести більш здоровий спосіб життя.
- Я хочу кинути, щоб більше не було суперечок щодо паління.
- Я хочу кинути, тому що мені вже давно не подобається паління.
- Я хочу кинути, тому що просто хочу цього дуже сильно.
- Я хочу довести, що можу кинути.

Інші переваги:



Паління: залежність тіла й душі

Тіло
та

душа

Паління — це звичка. Для вас воно стало звичайною справою. Ви все частіше берете до рук сигарету, навіть не задумуючись про це. Також ви залежні від нікотину, який міститься в сигаретах. Ваш організм його вимагає.

Нікотин викликає залежність.

Ви поглинаєте нікотин через легені. Потім він потрапляє у ваш мозок. Там є клітини, які вже чекають на нікотин. Вони вимагають його від вас. Тому ваш організм посилає вам сигнал, що вам потрібно покурити.

Це фізична залежність.

Вам потрібно швидко запалити сигарету вранці? Або вам погано, якщо ви не палите деякий час? А коли запалите, відчуваєтеся краще? Тоді ви, імовірно, залежні від нікотину.

Сигаретами ви задовольняєте свою залежність.

Спочатку, коли людина припиняє палити, в організмі починаються проблеми. Організм залежний від нікотину, і йому не вистачає цього. Це також називають синдромом відміни, або «ломкою». На початку людина дратівлива та неспокійна. Це найбільше проявляється в перші дні, коли вона кидає палити.

Існує також психологічна залежність. Тобто виникає відчуття, що покурити необхідно. Присутня сильна тяга, ніби людині потрібно покурити якнайшвидше. Виглядає так, ніби паління має владу над вашим життям. Ніби щось наказує вам, що вам робити.

Порада

Наскільки сильна ваша залежність? На наступній сторінці можна пройти тест. Дізнайтеся про це!

Чи залежні ви від сигарет?

Тест

- ▶ Нижче наведено декілька запитань для вас. Відмітьте хрестиками відповіді, які ви вибираєте. Після тестування підсумуйте кількість балів. Так ви дізнаєтеся, наскільки ви залежні від тютюну.

Коли ви викурюєте першу сигарету після пробудження?

<i>Упродовж 5 хвилин</i>	3
<i>Через 6–30 хвилин</i>	2
<i>Через 31–60 хвилин</i>	1
<i>Більш ніж через 60 хвилин</i>	0

Скільки всього сигарет ви викурюєте впродовж дня?

<i>Від 0 до 10</i>	0
<i>Від 11 до 20</i>	1
<i>Від 21 до 30</i>	2
<i>31 і більше</i>	3

Усього балів:

Підсумуйте бали біля відмічених вами відповідей.

0 балів, 1 бал або 2 бали:

Ви **не залежні або слабо залежні** від тютюну.

3 або 4 бали:

Ви **помірно залежні** від тютюну.

5 або 6 балів:

Ви **дуже залежні** від тютюну.



Як відбувається відмова від паління?

Ніхто не зможе сказати, як це відбуватиметься у вас. Кожний випадок відмови від паління унікальний!

Але здебільшого людям легше, якщо залежність незначна.

Ось два приклади для вас:

1. Макс викурює 12 сигарет на день. По тесту він набрав 2 бали. У нього слаба залежність від тютюну.
2. Пауль викурює 25 сигарет на день. По тесту він набрав 5 балів. У нього сильна залежність від тютюну.

Можливо, ви подумаєте: у Пауля сильніша залежність, ніж у Макса. Тому в нього важчий синдром відміни! Але це не так: для Макса після відмови від паління синдром відміни важчий, ніж для Пауля. Він взагалі неспокійний, його легко роздратувати. Пауль, навпаки, має з цим менше проблем. Він спокійний. Він не сумує за сигаретами.

Відмова від паління може бути різною навіть в однієї людини, коли вона кидає декілька разів.

Ось іще приклад:

Марія викурює 15 сигарет на день. По тесту вона набрала 3 бали. Вона помірно залежна від тютюну. Марія намагалася кинути палити впродовж 2-х років. При цьому в неї виникало багато проблем і важкий синдром відміни. Марія думала: «О ні, наступного разу буде так само важко!» Але сталося по-іншому: проблем майже не виникало. Наступна спроба пройшла набагато легше.



Ви бачите: кожна спроба кинути палити проходить по-різному. Як саме буде у вас? Це ви дізнаєтеся, тільки коли спробуєте!





Письмова вправа: ваш щоденник для відмови від паління

Відмовитися від сигарет буде легше, якщо ви матимете відповідний план. Тут вам може дуже допомогти щоденник! Це означає: ви записуєте, коли ви палите. А також за яких обставин ви палите.

Якщо вести щоденник, це буде легше відслідкувати. Так ви точно знатимете свої звички стосовно паління. Тоді ви зможете краще оцінити, в яких ситуаціях ви палите часто.

Ось як це працює:

Ви завжди записуєте в щоденник, коли ви палите. Це потрібно робити до того, як ви запалите сигарету. Також записуйте, в яких ситуаціях або в яких місцях ви палите. Не потрібно писати багато. Достатньо ключового слова.

Також занотуйте:

- Наскільки важливою є ця сигарета?
- Та як ваш настрій?

Тут потрібно поставити цифру від 1 до 5:

- 1 — «зовсім неважлива» та «дуже поганий настрій»;
- 5 — «дуже важлива» та «дуже гарний настрій».

Важливо: можете палити, як завжди. Не потрібно напружуватися. Не намагайтеся викурювати менше сигарет через щоденник. У ньому має бути відображена ваша звичайна поведінка.





Плануйте
свою відмову
від паління



Мій день відмови від паління

Вашим днем відмови від паління може стати будь-який день. Вирішувати вам.
Зараз найкращий момент!

► **Вкажіть тут дату, коли ви припините палити:**

Мій день відмови від паління:

Це ваш крайній термін.

Не дайте будь-чому порушити його!

Із цього дня: ви вже не палите!

Підготуйтеся:

- Увечері напередодні дня відмови від паління перевірте своє помешкання. Деся іще залишилися сигарети?
- Якщо ви їх знайдете, викиньте у смітник. Недостатньо сховати їх, наприклад, у погріб або багажник.
- Ви не повинні ховати сигарети «про всяк випадок». Досвід показав: коли є сховані сигарети, цей «випадок» обов'язково виникне. Сховані сигарети не захистять від «нагального випадку»!

Підготувавшись, ви себе захистите. У вас більше ніде нема сигарет. Ні вдома, ні на роботі. Отже, запалити ви взагалі не зможете.

Новий режим дня: ваш перший день без сигарет

День відмови від паління настав!

Ви прокинулись — і почалося ваше життя без сигарет.

Ви позбавились їх усіх. Так ви самі себе захистили.

Щоб усе йшло добре, у день відмови від паління ще раз перевірте своє оточення:

- Чи викинули ви всі сигарети?
- Чи прибрали ви попільнички?
- Чи точно ваша сім'я та друзі в курсі, що ви кидаєте?
Інакше може статися так, що хтось із них запропонує вам сигарету.

Подумайте:

- Чи ви вже колись не палили деякий час?
- Як ви це зробили?
- Що вам при цьому допомогло?
- Чи зможете ви зробити це знову?

Порада

Також ми зібрали пропозиції щодо вашого режиму дня без сигарет. Так ви маєте план, який допоможе вам замінити чимось сигарети і піде вам на користь. План захистить вас від зриву.



З чого складається ваш план?

Коли ви відчуєте тягу й захочете запалити сигарету, натомість можна зробити ці речі.

Це можна робити вранці:

- довше залишатися в ліжку
- довго приймати душ
- поснідати в тиші
- змінити місце, де ви зазвичай сидите
- зробити зарядку

Це можна робити після прийому їжі:

- посмоктати цукерку з насиченим смаком або пожувати гумку
- швидко почистити зуби
- одразу витерти стіл
- пройтися кварталом

Це можна робити впродовж дня:

- спілкуватися з некурцями
- гризти моркву
- грати в телефоні
- розв'язувати загадки
- вчити щось напам'ять
- перечитувати аркуш із перевагами (див. сторінку 5)
- робити по 10 присідань
- пити чай



▶ Запишіть тут інші ідеї, які вам допомагають.

Ваші ідеї, чим зайнятися впродовж дня:

Тяга до сигарет і як її подолати

Ви вже далеко просунулись. Ви створили свій день відмови від паління та довго не палили. Та, можливо, у вас іще час від часу виникає тяга до сигарети. Ви все ще потребуєте нікотину.

Ви питаєте себе:

«Чому так? Я ж уже кинув/ла!

І я справді цього хочу!»

Ми залюбки вам пояснимо.

Подумайте:

- що ви робили до дня відмови від паління, коли відчували тягу до сигарети? Правильно: ви палили. Після цього тяга до сигарет швидко зникла.
- Що ви робите зараз? Саме так: ви більше не палите. Тяга вже не зникає швидко.

Тяга до сигарет все ще залишається. Вона не проходить так просто. Але ви не повинні на неї реагувати. Не потрібно через неї палити.

Тяга знову минеться! Нагадайте собі обіцянку, яку ви дали самі собі.

Можливо, ви іноді думаєте:

«Було б добре, якби зараз можна було запалити».

Якщо ви будете про це думати, тяга проходитиме дуже повільно.

▶ Ці думки минають швидше, якщо ви робите такі речі:

- Ви думаєте про те, які переваги ви маєте як некурець.
- Ви чимось займаєтесь.
- Ви ненадовго розслабляєтесь.
- Ви вип'єте щось (безалкогольне).
- Ви поговорите з кимось.
- Ви активно рухаєтесь чи займаєтесь спортом.

Можливо, вам самим спаде на думку ще щось, що можна було б робити!

Ваші ідеї, чим зайнятися:

Ми впевнені:

Ви сильніші за бажання палити. Ви можете подолати цю тягу! Добре, що ви викинули всі сигарети! Думки про сигарети й тяга — це цілком нормально. Багато людей переживали те, що ви переживаєте зараз. І їм вдалося!

Тут допомагають тим, хто прагне до життя без сигарет

Допомога по телефону: гаряча лінія «Відмова від паління»

Федеральний інститут охорони здоров'я населення надає безкоштовні консультації по телефону. Телефонуйте, якщо маєте проблеми з тим, щоб кинути палити. Або якщо вам потрібна консультація.

Нам можна дзвонити щодня, навіть на вихідних. Наші фахівці на гарячій лінії пройшли навчання саме з ваших питань. Вони приділять вам час.

Консультації безкоштовні.

По телефону також можна замовити інші брошури.

Наш телефон:

0 800 8 31 31 31

Графік консультацій:

З понеділка по четвер: з 10:00 до 22:00

З п'ятниці по неділю: з 10:00 до 18:00



На гарячу лінію дзвонить багато людей. Майже всі задоволені консультаціями. Кожний другий каже: «Мені дуже сподобалося!». Спробуйте й ви.

Допомога онлайн: Rauchfrei-Info («інформація про відмову від паління»)

Також ви можете відвідати сайт Rauchfrei-Info від Федерального інституту охорони здоров'я населення. Там можна, наприклад, поспілкуватися з іншими людьми, які також хочуть кинути палити.

Також на сайті можна підписатися на електронну розсилку від Федерального інституту охорони здоров'я населення. Можливо, за допомогою електронних листів вам буде легше кинути палити. **Ця послуга безкоштовна.** На сайті також можна замовити інші брошури.

Сайт можна знайти за посиланням:

www.rauchfrei-info.de

Допомога у смартфоні: з Rauchfrei вам стане краще!

Є застосунки для смартфонів, які можуть вам допомогти. У застосунках ви отримаєте практичні поради, як кинути палити.

Наприклад: безкоштовний застосунок від консультаційного центру Rauchfrei-Telefon із Австрії. Застосунок дасть вам безліч порад. Деякі з них ви вже знаєте з цієї брошури. Цей застосунок можна завантажити прямо у смартфон. Для цього потрібно лише навести камеру на символ (QR-код) на малюнку внизу.



**Застосунок
Rauchfrei**

Завантажити застосунок можна тут:



Телефонна консультація від Федерального інституту охорони здоров'я населення та австрійська гаряча лінія Rauchfrei-Telefon є мережевими партнерами та спілкуються між собою.

Допомога від лікарняних кас

Велика кількість лікарняних кас також підтримують своїх членів у відмові від паління.

Перевірте інформацію на сайті своєї лікарняної каси!

Багато з лікарняних кас пропонують групові курси. У цьому випадку вам допоможе куратор курсу.

Зазвичай вони зустрічаються зі своєю групою протягом декількох тижнів.

Звучить цікаво?

Чи вважаєте ви, що вам буде легше кидати палити разом із іншими?

Тоді поцікавтеся у своїй лікарняній касі, чи є в них така послуга. Іноді за курси потрібно дещо заплатити. Краще з'ясувати це у своїй лікарняній касі.

Допоміжні засоби з аптеки

Іноді можуть допомогти допоміжні засоби. Чи стосується вас щось із переліченого нижче?

- По тесту на сторінці 8 ви набрали велику кількість балів.
- Ви фізично залежні від тютюну.
- Ви боїтеся почати життя без сигарет.

Тоді вам краще звернутися в аптеку. Там вам нададуть консультацію. Існують засоби, які можуть допомогти кинути палити. Наприклад, нікотинний пластир або нікотинні жувальні гумки. З ними ви продовжите отримувати нікотин — але без сигарет! Це може добре допомогти на початку. Так синдром відміни пройде легше.

Засоби, які є в аптеці:

- нікотинні жувальні гумки
- нікотинний пластир
- нікотинні пастилки
- нікотинні таблетки для розсмоктування



- нікотинний інгалятор (невеликий пристрій для інгаляції)
- нікотинний спрей для рота

Усі вони працюють однаково добре. Деякі засоби можуть мати різну силу дії.

У цих засобів можуть бути побічні ефекти. Поцікавтеся про це в аптеці.

Користуйтеся цими засобами лише впродовж декількох тижнів. Потім припиніть їх вживати.

За ці засоби потрібно платити самостійно.

Існують також інші медичні препарати. Їх вам може прописати лікар.

За них також потрібно платити самостійно.

!
Дехто скаже: «Але ж це дорого!». І це правда: такі засоби недешеві. Та ви точно знаєте: палити також було дорого. Тому ви заощаджуєте гроші!

Електронні сигарети і відмова від паління. Чи це допоможе?

Ви напевне знаєте про існування електронних сигарет. Або у вас навіть є своя електронна сигарета. Є дуже багато їх видів. Електронні сигарети працюють на рідинах.

Вони не містять тютюну.

Фахівці ще точно не з'ясували, наскільки шкідливими є електронні сигарети. Передусім, незрозуміло, чи мають вони поганий вплив у довгостроковій перспективі. Наприклад, чи шкідливі вони для дихальної системи, серця та системи кровообігу.

Отже: імовірно, електронні сигарети також шкідливі. Дехто намагається кинути палити з допомогою електронних сигарет. Але є кращі засоби. Радимо скористатися іншими методами, зазначеними в цій брошурі.



Дотримуйтеся цих рекомендацій, якщо для відмови від паління ви використовуєте електронні сигарети:

- Використовуйте електронні сигарети лише короткий період часу.
- Не паліть тютюнові сигарети, якщо ви використовуєте електронні сигарети. Зокрема в перервах між палінням. Адже це особливо шкідливо.
- Якщо хочете затягнутися, використовуйте заміник, наприклад, товсту соломинку.



Після відмови
від паління



Думка:
що станеться, якщо
викурити лише
одну сигарету?

Ви не палите вже деякий час. І пишаєтеся цим! Ви відчуваєте переваги: у вас покращилося самопочуття. Інші хвалять вас за те, що ви так добре тримаєтеся. І ви радієте, що заощаджуєте гроші.

Потім у голову приходить думка: «що станеться, якщо викурити одну сигарету? Чи сподобається мені на смак?». Ця думка не дає вам спокою... І ви купуєте сигарети.

Що буде далі?

Імовірно, станеться ось що:

- Ви берете до рота сигарету. Робите першу затяжку.
- На смак жахливо! Вона скоріше вас дряпає та кусає. Усе зовсім не так, як гадалось.
Це набагато гірше, ніж ви собі уявляли.
- Починаються докори сумління... Ви розчаровані — і сигаретою, і собою.

Ця одна сигарета небезпечна! Одна сигарета швидко перетвориться на багато. І незабаром ви знову будете палити регулярно. Ось так трапляються рецидиви. А ви ж цього не хочете, чи не так?

Отже, коли ви думаєте: «що станеться, якщо викурити лише одну сигарету?», — одразу треба подумати: «Чи дійсно воно того варте?»

Зрозумійте: у фантазіях, можливо, приємно знову затягнутися сигаретою. Але в реальності все по-іншому! Ця спроба не варта того.



Що міститься в тютюновому димі?

Ви коли-небудь думали про те, що ви вдихаєте, коли палите? Багато чого потрапляє у ваші легені!

Тютюновий дим містить понад 5000 речовин. Принаймні 250 із них отруйні. 90 із них можуть навіть спричинити рак. Деякі з цих речовин також містяться в отруті для щурів та вихлопних газах автомобілів. Або в акумуляторних батарейках. А також у засобах для боротьби зі шкідниками. Сигаретний дим іще небезпечніший, оскільки ці речовини змішуються між собою!

У димі з кальяну також багато шкідливих речовин. Вода лише охолоджує дим. Але шкідливі речовини залишаються в ньому. Сигари та сигарилки так само повні шкідливих речовин.

Безліч цих отруйних речовин викликають у людей захворювання! Щороку в Німеччині 85 000 людей хворіють на рак через паління. Багато хто через паління отримує інші захворювання та передчасно помирає. Щодня в Німеччині через паління помирає приблизно 350 людей. Більше про це можна прочитати у виданні «Tabakatlas 2020» (Атлас тютюну 2020 року) від Німецького центру дослідження раку.*



Інформація

Тютюновий дим шкодить не тільки вам: він також шкідливий для інших. І це попри те, що самі ці люди не палять. Люди, які вас оточують, також можуть захворіти й померти, оскільки вдихають дим ваших сигарет. Отже, відмовившись від паління, ви починаєте більш відповідально ставитися до здоров'я інших.

* Джерело: Tabakatlas 2020, видавник: Deutsches Krebsforschungszentrum

Як саме паління шкодить здоров'ю?

У Німецькому центрі дослідження раку зібрали результати досліджень, проведених у всьому світі, для Атласу тютюну 2020. Атлас тютюну відповідає на запитання: як саме паління шкодить здоров'ю?

На малюнку праворуч зображено організм людини. Перед вами приклади органів і зон, для яких паління є шкідливим.

Ви бачите: паління шкодить усьому організму! Воно ушкоджує мозок, дихальну систему, очі та багато інших частин тіла. Окрім того, куріння викликає рак або погіршує перебіг раку. Паління може навіть перешкодити створити сім'ю. Адже паління впливає на фертильність.

Якщо ви кинете палити, ваше здоров'я одразу покращиться. Це стосується будь-кого, незалежно від віку.

Відмова від сигарет іде на користь і жінкам, і чоловікам. Це допоможе, навіть якщо ви вже захворіли через паління.

Завжди працює правило: хто кидає палити, той довше залишається здоровим. Зробіть щось хороше для свого організму!

Рак

- Гортань, глотка та стравохід
- Шлунок і кишечник
- Легеня

Мозок

- Інсульт

Очі

- Сліпота

Рот і зуби

- Запалення

Репродуктивна функція

- Шкода для ненародженої дитини та довгострокові наслідки
- Безпліддя
- Імпотенція

Дихальні шляхи

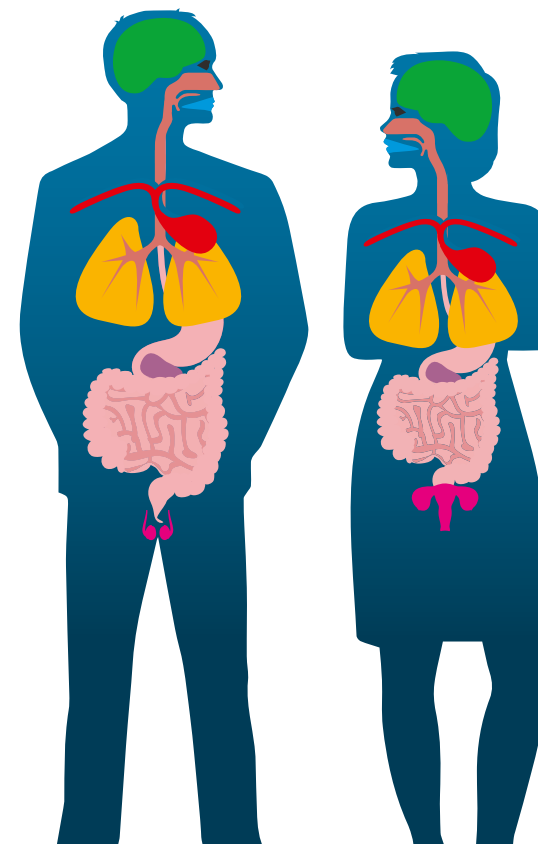
- Рак легень
- ХОЗЛ (хронічне обструктивне захворювання легень)

Серцево-судинна система

- Інфаркт
- Атеросклероз

Метаболізм

- Діабет 2-го типу



Наскільки швидко відновлюється організм

Ви вже загасили свою останню сигарету?

Чудово! Ваше здоров'я незабаром покращиться.

Ми розповімо, коли і як організм відновлюється після припинення вживання тютюну.

Зміни в організмі після відмови від куріння

Через 20 хвилин після останньої сигарети:

Пульс і артеріальний тиск знижуються до нормальних показників.

Через 12 годин після останньої сигарети:

До органів починає краще поступати кисень.
Організм стає більш витривалим.

Від 2 тижнів до 3 місяців після останньої сигарети:

Кровообіг знову стабілізується.
Легені функціонують краще.

Від 1 до 9 місяців після останньої сигарети:

Менше кашлю та задишки. Дихання нормалізується.
Ви рідше хворієте, наприклад, менше застуджуєтеся.

Через 1 рік після останньої сигарети:

Ризик розвитку серцевих захворювань знижується вдвічі.

Через 5 років після останньої сигарети:

Ризик розвитку певних видів раку знижується вдвічі.
Вірогідність інсульту значно знижується.
Ви маєте такі самі ризики, як і люди, що ніколи не палили.

Через 10 років після останньої сигарети:

Ризик померти від раку легень знижується вдвічі.

Через 15 років після останньої сигарети:

Вірогідність розвитку захворювань серця або кровоносних судин сильно знижується.
Ви маєте такі самі ризики, як і люди, що ніколи не палили.

Корисно
знати

Гарна новина: незалежно від того, у якому віці ви кинете палити, — ризик передчасної смерті зменшиться невдовзі після того, як ви викурите останню сигарету!



Як куріння впливає на вагу та травлення

Той, хто курить, спалює більше калорій. У цих людей гірший апетит. Той, хто припиняє палити, спалює менше калорій.

І може трохи набрати вагу. А проте, для здоров'я набагато краще, коли ви більше не палите. Навіть якщо ви наберете вагу! До того ж, не всі набирають вагу, відмовляючись від сигарет. І стається це лише на початку. Ви не будете набирати вагу з року в рік.

Можливо, вам цікаво: чому люди набирають вагу після того, як кидають палити? Це тому, що їжа починає краще смакувати. Людина знову нею насолоджується. Дехто їсть, коли відчуває тягу до сигарети. Той, хто в таких випадках їсть багато солодощів, набирає вагу. Наприклад, через шоколад або чипси. Тож краще їсти щось із меншим вмістом жиру та цукру. Наприклад, дрібно нарізані овочі.

Ви можете децю погладшати. Це нормально!

Це здоровіше, ніж палити.

Паління впливає і на травлення. Воно нормалізує роботу кишечника. Якщо ви кинете палити, у вас можуть бути запори. Запор — це неприємно. Але й не погано. Якщо ви кинете палити, ваше травлення повернеться до норми приблизно через 4 тижні.

Це можна робити...

...щоб не набрати вагу

- Фізичні вправи допомагають спалювати більше калорій.
- Можна їсти більше фруктів або овочів.
- Користуйтеся сходами замість ліфта чи ескалатора.
- Ходіть пішки, їздіть на велосипеді.

Порада! Фізичні вправи також допомагають, коли виникає тяга до сигарети: походити швидкою ходою 10 хвилин. Або ж можна напружити м'язи на 20 секунд. Спочатку в стегнах. А після паузи — у руках.

...щоб не мати запорів

- Їжте менше продуктів, що спричиняють запори. Наприклад, менше білого хліба чи шоколаду.
- Цільнозернові продукти допомагають кишечнику. Тому більше їжте їх, наприклад, цільнозерновий хліб.
- Фрукти та овочі також допомагають від запорів.
- Також корисно їсти повільно, довго пережовувати. Так ви почуватиметеся більш ситими.
- Не забувайте пити. Час від часу випивайте склянку води. Також пийте яблучний або виноградний сік, розведений мінеральною водою.
- Фізичні вправи допомагають кишечнику. Підйом сходами та швидка ходьба допомагають удвічі краще: це корисно від набирання ваги та запорів.

Зверніться до лікаря, якщо у вас є серйозні скарги. Або якщо у вас тривають запори понад 4 тижні.

Чому рух важливий для розслаблення та припливу енергії

Ви ще пам'ятаєте? Іноді після паління ви почувалися розслабленими. А іноді відчували приплив енергії.

Фізична активність працює так само: вона розслабляє й дає енергію! Фізичні вправи можуть зробити ще більше, наприклад, зменшити стрес. І вони допомагають контролювати тягу до сигарет.

Яка фізична активність вам подобається?

- Довгі прогулянки?
- Танці?
- Плавання?
- Їзда на велосипеді?
- Йога?
- Фітнес?
- Силові тренування?
- Віджимання чи присідання?
- Щось інше?

Робіть те, що подобається!

Наприклад, можна робити такі вправи:

- Підніміть обидві долоні перед грудьми. Щільно притисніть долоні одна до одної. Тримайте передпліччя та лікті прямо. Схоже, ніби ви молитесь. Напружтеся на 10 секунд. Готово!
- Сидячи, напружуйте сідниці. Тримайте їх напруженими протягом 20 секунд. Готово!
- Ляжте на живіт. Повільно припідніміть обидві ноги. Тримайте їх піднятими протягом 10 секунд. Готово!
- Напружте м'язи в одній частині тіла. Тримайте їх напруженими. Не рухайте цією частиною тіла! Готово!

Не потрібно забагато займатися спортом. Рух у повсякденному житті — це теж добре. Наприклад, підйом сходами. Або пройдіться швидкою ходою 10 хвилин, коли йдете в магазин або йдете кварталом. Прибирання, пилососіння або садівництво також рахуються.

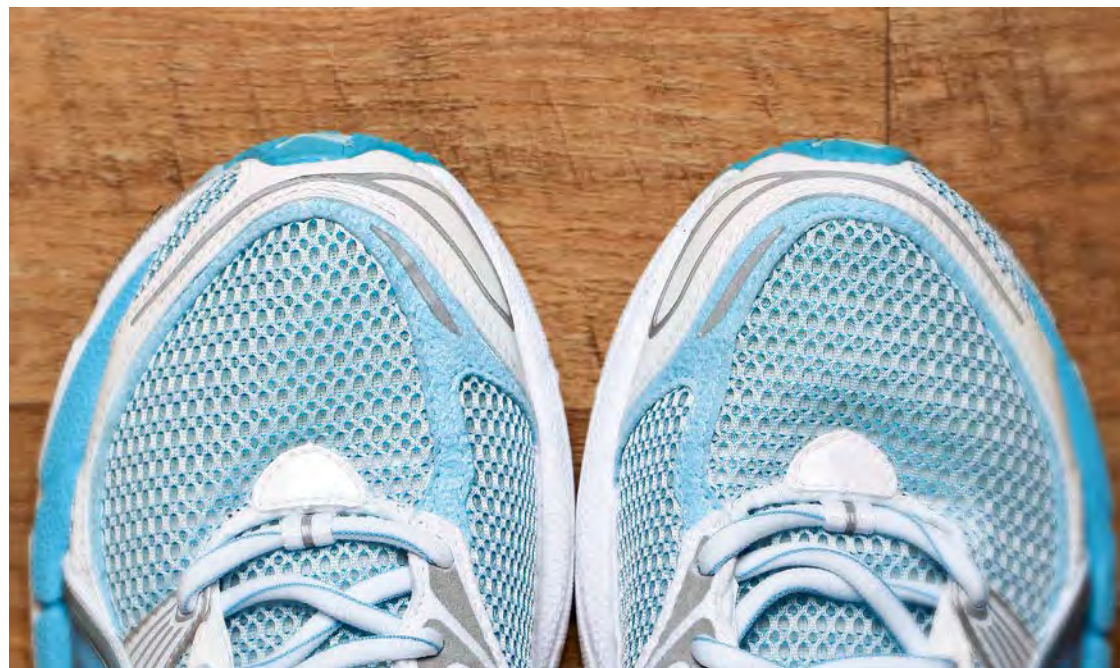
Ви, мабуть, пам'ятаєте, як у дитинстві гралися з пластиліном? Це також рух, адже ви натискаєте на цю масу для ліплення. З неї можна щось ліпити. При цьому рухаються руки й пальці.

Можливо, лише деякі з цих порад вас зацікавлять.

Це нормально!

Достатньо двох-трьох із цих дій. Головне, щоб ви рухалися!

Виконайте вправу, яка сподобалася найбільше, прямо зараз.



Не відмовляйтеся від допомоги

Можливо, спочатку жити без сигарет буде непросто. Але ви не повинні кидати палити самотужки! Дозвольте вам допомогти.

Просити в інших допомоги — це нормально. Ваші друзі та сім'я будуть раді, що ви кинули палити! Якщо ви не будете самі, вам буде легше.

Скажіть іншим:

«Я кидаю палити!» або
 «Я кинув/ла палити! Коли відвідуватимете мене, більше, будь ласка, не паліть. Інакше мені буде важко».



Можете також висловити побажання.

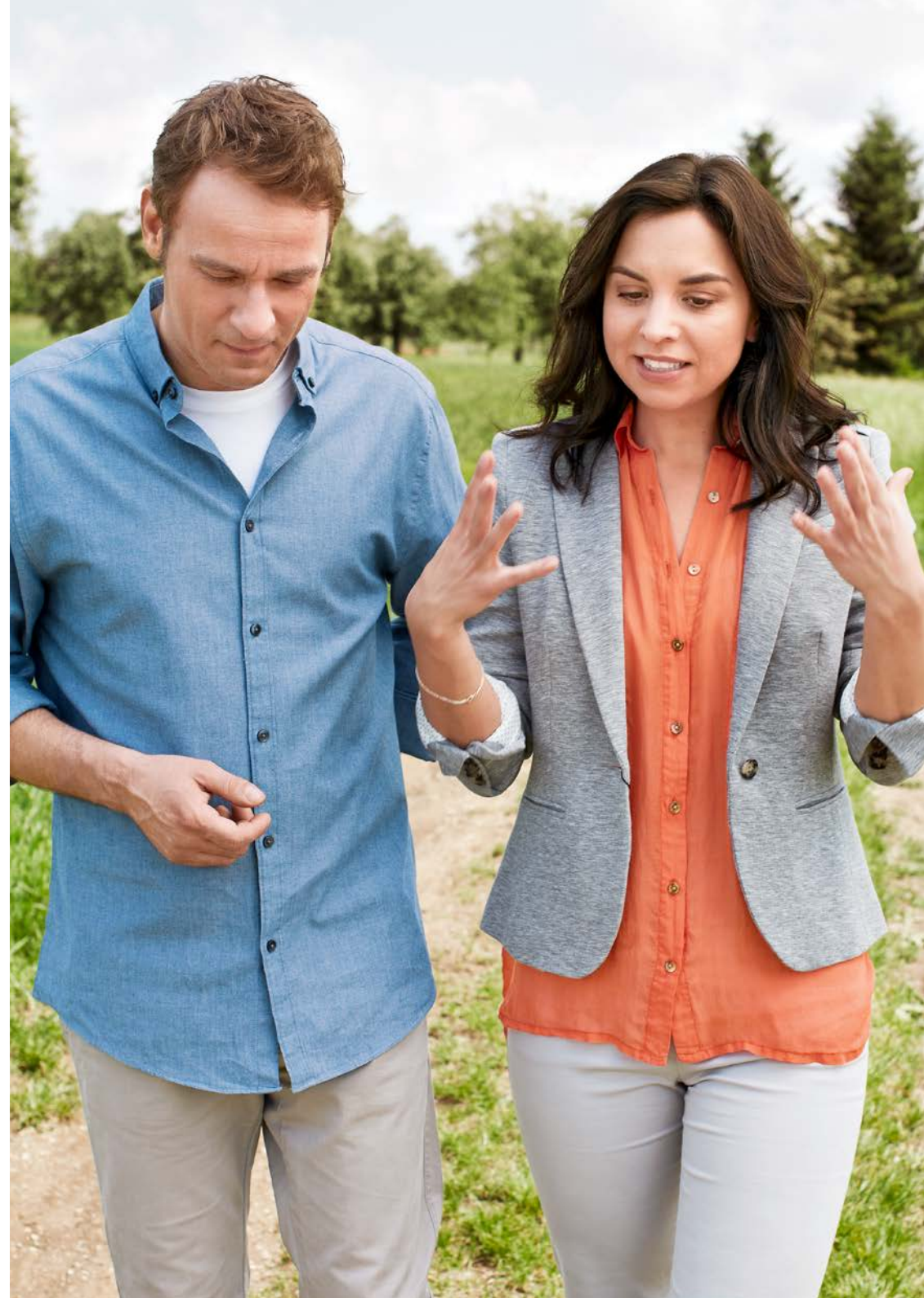
Наприклад:

- «Привітайте мене з відмовою від паління».
- «Похваліть мене, коли я подолаю перший день».
- «Не сердьтеся на мене, якщо я колись буду в поганому настрої».
- «Не пропонуйте мені сигарету».
- «Чи можемо ми зробити щось разом, щоб я не думав/ла про паління?»
- «Може, кидатимемо палити разом?»

Важливо, щоб усі знали про ваше рішення.

Так вас точно підтримають ті, хто для вас

важливий!



Як ви почуваетесь від того, що більше не палите?

Спочатку, коли кидаєш палити, справді може бути важко. Людина не відчуває жодних переваг. Вона бореться. Вона має проблеми з початком життя без сигарет.

Напочатку це дуже сидить у голові. Людина багато про це думає. Може бути важко. Але це зміниться! Якщо ви протримаєтеся, винагорода прийде. Згодом ви відчуєте всі переваги.

Ви склали список. З ним ви можете подумати над такими питаннями:

Чи добре мені від того, що я більше не палю?

Як це рішення покращило моє життя?

▶ Відмітьте все, що змінилося у вашому житті!

У мене саме так!

Що змінилося

- 1) Я знову відчуваю себе вільно.
- 2) Я набагато здоровіший/а фізично.
- 3) Я менше хвилююся за своє здоров'я.
- 4) Я подаю гарний приклад.
- 5) Я менше сперечаюся.
- 6) Я дихаю кращим повітрям.
- 7) Я відчуваю себе краще.
- 8) Їжа стала більш смачною.
- 9) У мене з'явилося більше грошей.
- 10) Я пишаюся собою.
- 11) Я довів/ела, що можу кинути палити.
- 12) Моя шкіра виглядає краще.
- 13) Мене хвалять за наполегливість.

Щось іще спадає на думку? Запишіть тут.



Чи дійсно вам подобаються сигарети на смак?

Ви впевнені в собі та повторюєте: «Так, я хочу кинути!». Але іноді думаєте: «І все ж, мені це подобається на смак».

Смак не можна виміряти. Ось приклад: дехто любить цвітну капусту. А дехто — ні. Але кожен із цих людей буде правий, якщо скаже: «Цвітна капуста **мені** смакує!». Або: «Цвітна капуста **мені** не смакує!». У кожного свій смак.

Згадайте: якою вам була на смак перша сигарета? Більшості людей перша сигарета на смак не подобається. Їм ставало погано, коли вони затягувалися. Вони закашлювалися. А як було у вас?

Напевне сталося приблизно так: у якийсь момент ви перестали почуватися погано від цього. Ви вже не закашлювалися. Ви звикли до смаку.

Крім того, паління призвело до залежності. Якщо ви не палили довгий час, вам було погано. Тоді ви закурювали. І вам знову ставало краще. Тоді ви думали: «Сигарета приємна на смак! Від неї мені добре».

Якщо ви більше не палите, сигарета вже не діє. Можливо, ви себе питаєте: «А що як я все ж запалю?». Відповідь така: це зовсім не смачно й подразнює горло. Від цього почувуються погано. Сигарети не варті того, щоб знову за них братися після того, як ви припинили палити!

Інформація

*Курцям здається: сигарети смачні.
Це пояснюється задоволенням залежності від тютюну.
Йдеться про вплив. А не про смак.*

Зриви в процесі кидання

Це сталося: ви знову закурили. Це часто стається з тими, хто хоче кинути палити. Це нормально! Незважаючи на це, продовжуйте свою відмову від сигарет. Це просто зрив. Люди зриваються, падають і знову встають. І йдуть далі.

І ви все ще на шляху. Ви вирішили!

Ви все ще хочете кинути. І ви все ще можете кинути.

Зрив, падіння, знову підйом — і все вдасться!

Не карайте себе. Не ваша провина, що ви знову запалили. Ви скрізь бачите людей, які палять. Багато де стоять автомати з сигаретами.

Є багато пасток для людей, які хочуть кинути палити. Тепер ви знаєте про ці пастки. Вони більше не захоплюються.

*Стійте
на своєму*

І ви все ще на шляху: ви все ще хочете жити без сигарет. Відмова від паління має стільки переваг! Із цього моменту ви продовжите. Вам вдасться!



Кому вдасться кинути палити?

Тест

Ви напевне знаєте цю передачу по телебаченню: учасники виграють 1 мільйон євро, правильно відповівши на запитання? Завжди є чотири можливі варіанти відповіді. Лише одна з них правильна. Так і в цьому тесті.

Відповісте на ці чотири запитання?

▶ Відмітьте відповідь:

Коли настає належний час, щоб кинути палити?

*У віці 50 років
Коли захворієш через паління
Коли сигарети подорожчають
Якнайшвидше*

Що потрібно, щоб кинути палити?

*Сильна (залізна) воля
Щось має клацнути в голові
Відмова від паління має бути важливою для вас
Таємний рецепт*

Які засоби працюють?

*Гіпноз і покладання рук на голову
Мундштук для сигарет
Консультації по телефону
Ін'єкція для відмови від паління*

Через скільки часу після відмови від паління покращується здоров'я?

*Сім років
Декілька годин
Принаймні пів року
Близько чотирьох тижнів*

Залишайтеся
некурцем
постійно



Правильні відповіді на ці запитання ви знайдете на наступній сторінці!

Коли настає належний час, щоб кинути палити?

- У віці 50 років
- Коли захворієш через паління
- Коли сигарети подорожчають
- Якнайшвидше

Багато хто каже: завтра кидаю палити. Так вони кажуть уже роками. Краще припиняти негайно. Якнайшвидша відмова від паління має багато переваг.

Що потрібно, щоб кинути палити?

- Сильна (залізна) воля
- Щось має клацнути в голові
- Відмова від паління має бути важливою для вас
- Таємний рецепт

Достатньо, якщо для вас буде важливо кинути палити. Не існує таємного рецепта. І клацання у голові ви також не почувєте.

Які засоби працюють?

- Гіпноз і покладання рук на голову
- Мундштук для сигарет
- Консультації по телефону
- Ін'єкція для відмови від паління

Є багато методів, схвалених фахівцями. Так ми знаємо, що вони працюють. Наші консультації по телефону — схвалені. Вони є засобом, який працює!

Через скільки часу після відмови від паління покращується здоров'я?

- Сім років
- Декілька годин
- Принаймні пів року
- Близько чотирьох тижнів

Не потрібно чекати довго: здоров'я покращиться дуже швидко. Тому варто кинути палити негайно.

Відповіді на запитання тесту «Кому вдасться кинути палити?»

Ви дали відповіді на чотири запитання на сторінці 57. Ось правильні відповіді.



Шість

етапів

для
відмови
від
паління

Шлях до відмови від паління довгий.

Але ви подолаєте цей шлях!

Тут ми покажемо вам усі його етапи.

Етап 1: Рішення

Перший етап — це рішення: ви захотіли кинути палити.

Етап 2: Намір

Наступний крок — ваш день відмови від паління. Вам слід запам'ятати цю дату. Цей день — початок вашого нового життя без сигарет!

Етап 3: Перші 10 днів без сигарет

Ви пережили перші 10 днів без сигарет. Це найскладніший час. Початок відмови може додати вам проблем.

Етап 4: Другий тиждень без сигарет

Ви пройшли найважчий час! Після цього зазвичай стає набагато легше. У вас зменшилася тяга до сигарет. Тяга до паління слабшає. Ви відчуваєтеся набагато краще. Ваш організм відпочиває. Ви зауважуєте: «Я на правильному шляху!»

Етап 5: Час без думок про паління

Ви досягли наступного етапу. Ви навіть не усвідомлюєте, що колись палили. І більше не думаєте про паління.

Етап 6: Нарешті ви некурець!

Через кілька тижнів після відмови від паління вам може наснитися поганий сон. Вам насниться, що ви знову запалили. Добре, що це лише сон! У справжньому житті ви нарешті некурець, і вам більше не потрібні сигарети. Зараз ви відчуваєтеся набагато краще.

Ви можете допомогти іншим курцям

Знаєте людей, які палять? Поговоріть із ними! Розкажіть їм, що більше не палите. Можливо, хтось скаже: «Мені це не цікаво!». З такими людьми краще поговорити про щось інше. А хтось скаже: «Я теж хотів би кинути палити!». Розкажіть цій людині, як вам це вдалося!

Розповісти можна так:

- Як вам це вдалося
- Що спрацювало
- Які засоби ви використовували
- Чи телефонували ви на гарячу лінію
- Чи ходили ви в аптеку
- Чи допомагали вам друзі

Ви можете дати цим людям свої кращі поради:

- Що ви робите, коли відчуваєте тягу до сигарет
- Що покращилося відтоді, як ви припинили палити
- Скільки грошей ви вже заощадили

Допоможіть іншим кинути палити!

Будемо вдячні, якщо ви покажете іншим цю брошуру. Так люди отримають більше порад. Нашу брошуру завжди можна замовити під час телефонної консультації.

Телефон:

0 800 8 31 31 31

Дзвінок і брошура безкоштовні.



Заохочуйте інших!

Скажіть: «Мені вдалося! І тобі вдасться. Є багато шляхів кинути палити. І для тебе знайдеться правильний шлях!»

Вихідні дані

Видавник:

Федеральний інститут охорони здоров'я населення, м. Кельн,
за дорученням Федерального міністерства охорони здоров'я

Керівник проєкту: Кетрін Баумайстер (Katrin Baumeister)

Концепція та оформлення: em-faktor, м. Штутгарт

Текст: Петер Ліндінґер (Peter Lindinger), Міхаела Гоке
(Michaela Goecke)

Текст спрощеною мовою: heimbüchel pr

№ артикула: 31350073

Зображення:

Маріна Клес (Marina Klöss), стор. 29: zinkevych — stock.adobe.
com

Усі права захищено.

Брошуру безкоштовно надає Федеральний інститут охорони
здоров'я населення. Вона не призначена для перепродажу.

Тут надають допомогу

Хочете кинути палити?
Ми радо вам допоможемо.

Телефонні консультації для тих, хто кидає палити

Телефонні консультації для тих, хто кидає палити, допоможуть вам безкоштовно та індивідуально. Тут вас проконсультують і підтримають.

Подзвоніть на безкоштовну лінію за номером:
0800 8 31 31 31.

З понеділка по четвер: з 10:00 до 22:00
З п'ятниці по неділю: з 10:00 до 18:00

Онлайн-консультації на сайті www.rauchfrei-info.de

Інформацію та допомогу онлайн також можна знайти на сайті www.rauchfrei-info.de. Тут є приклади того, як людям вдалося кинути палити.

Замовлення інформаційних матеріалів в інтернеті

На сторінці www.rauchfrei-info.de/materialien/ можна замовити або завантажити додаткові інформаційні матеріали.

Курси для тих, хто кидає палити

Ви можете записатися на курси, де вам допоможуть кинути палити. Організації, які пропонують такі курси, вказані на сайті www.anbieter-raucherberatung.de.