



Кинути курити — що для цього потрібно?

Матеріали від Центру громадського здоров'я МОЗ України

Упевнені, ти вже разів сто чув/ла про шкоду куріння. Тож ми не будемо вкотре закликати тебе відмовитися від сигарет та сваритися пальцем. Просто коротко ознайомимо з деякими фактами — а далі вирішуй сам.

«Куріння вбиває» часто сприймається, як абстрактна фраза — саме тому багато людей не до кінця усвідомлює всі ризики, пов'язані із вживанням тютюнових виробів. Тоді як тютюн — увага — вбиває близько **половини** людей, які його вживають, та є однією з основних причин розвитку серцево-судинних, онкологічних, легеневих хвороб та передчасної смертності. Так, за **даними Всесвітньої організації охорони здоров'я**, щороку понад 8 млн людей в усьому світі помирають через хвороби, спричинені вживанням тютюну, а в Україні куріння забирає в середньому **85 000 життів** — 12% від загальної смертності.

Наслідки від куріння

Не втомлюємося наголошувати: **тютюновий дим шкідливий у всіх його проявах** — перелік захворювань, на перебіг і результат яких негативно впливає куріння, налічує понад **100 різноманітних хвороб**. До того ж, у середньому, **курці живуть на 16 років менше за некурців**, а якість їхнього життя часто є суттєво гіршою через супутні захворювання та погане самопочуття.

Проте в групу ризику потрапляють не лише постійні споживачі тютюнових виробів. Пасивні курці також мають ризик отримати **низку неінфекційних захворювань**. А особливо небезпечним пасивне куріння є для дітей — тож за можливості захищай їх від тютюнового диму. А ще краще — не демонструй їм власний приклад дорослого курця, і тоді є всі шанси, що молоде покоління в майбутньому куритиме в рази менше.

Що можемо сказати про безпечність електронних пристроїв для куріння? Лише те, що це черговий міф, яким нас годують тютюнові корпорації задля «впарювання» своїх нових продуктів. Так, згідно із **звітом ВООЗ**, використання електронних сигарет із вмістом нікотину призводить до появи ніотинової залежності. У той час аерозоль е-сигарет — неважливо, з ніотином чи без нього — може викликати збій у роботі деяких клітин людського організму. Тож їх постійне вживання спричинятиме розвиток серцево-судинних чи онкологічних захворювань, а також проблеми із репродуктивним здоров'ям та дихальною системою.

Те ж стосується і систем для нагрівання тютюну — усім відомих IQOS та glo. **Дослідження** вказують на те, що в їх аерозолі міститься понад 50 канцерогенів,

тобто майже стільки ж небезпечних сполук, що і в звичайному сигаретному димі. Більш того, рівні токсичності 22-х зі згаданих сполук у 2 рази вищі за їх відповідники у звичайних сигаретах, а 7 з них — токсичніші за «сигаретні» більш ніж у 10 разів. А постійне потрапляння цих речовин до організму може загрожувати розвитком проблем з дихальною системою, серцево-судинних хвороб та раку. У зв'язку з цим низка організацій громадського здоров'я, в тому числі **ВООЗ**, вважають, що жоден з рівнів впливу аерозолі, що виділяється при курінні IQOS чи Glo, не є безпечним або прийнятним.

Типи залежності

Думаєш, куріння — це шкідлива звичка? А от і ні — насправді це **залежність, тобто хвороба, яка потребує лікування**. Лише уяви: тяга до куріння може бути настільки сильною, що часто її прирівнюють до залежності від тяжких наркотиків — кокаїну або героїну.

Як зрозуміти, **що в тебе залежність**? Усе доволі просто: ти маєш відчутти на собі вплив трьох її складових: фізичної, психологічної та поведінкової. Вони взаємопов'язані та проявляються одночасно у більшості курців. Фізична залежність проявляється в сильному бажанні курити на фізіологічному рівні, психологічна полягає в асоціації процесу куріння з певними емоціями, думками та переконаннями, а поведінкова — це зв'язок між курінням та деякими аспектами життя. Наприклад, ти можеш курити за чашкою кави, під час спілкування з друзями чи телефонної розмови. Дуже важливо вміти ідентифікувати кожен залежність, аби знати, з чим саме тобі доведеться боротися при відмові від куріння.

Причини кинути курити

Якщо на цьому моменті ти встиг/ла хоча б раз замислитися про відмову від куріння, вітаємо, ти вже майже «там». Адже зазвичай задля зрушення з місця достатньо лише свідомого бажання позитивних змін. А щоб підкріпити твої наміри — ось ще **кілька причин кинути курити вже сьогодні**:

- 1. Здоров'я.** Ще раз наголосимо: відмовившись від тютюнових виробів, ти отримуєш всі шанси прожити довше, якісніше й щасливіше життя.
- 2. Фінансові переваги.** Погодься, куріння — дороге задоволення. Часто люди навіть не замислюються над тим, які суми вони витрачають на тютюновий дим. Пропонуємо підрахувати: якщо за день ти викурюєш пачку сигарет вартістю, скажімо, 50 гривень, це означає що твої річні витрати на тютюн становлять близько 18 000 гривень! Скільки там зараз коштує новий айфон?
- 3. Зовнішній вигляд.** Нікотин негативно впливає на шкіру: вона стає сухою та набуває сіруватого кольору. Через надмірну сухість шкіри навколо очей та рота швидше з'являються зморшки. А ще від куріння жовтіють зуби та кінчики пальців. Така собі перспектива, правда?

4. Відчуття свободи. Куріння це кайдани! Згадай ті часи, коли ти виходив/ла на вулицю без страху про забуті сигарети чи запальничку, спілкувався з рідними чи близькими без перерв, пов'язаних із залежністю. Ці часи можна повернути. Малувато причин? Ось тобі ще **понад 100** від Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Як кинути курити?

Вживання тютюну — це хвороба, яка потребує лікування. Проте відмовитися від куріння цілком реально. Перейдімо до практики?

Будь-яка успішна справа починається з написання плану. Користуючись нашими підказками, створи свій власний **план відмови від куріння:**

- Признач дату відмови від куріння протягом двох наступних тижнів.
- Повідом родину та друзів про своє рішення — кидати курити простіше з підтримкою найближчих.
- Сформулуй та запиши причини відмови від куріння.
- Склади перелік ситуацій, коли ти зазвичай куриш, аби з'ясувати, що може спровокувати тебе закурити.
- Позбався усіх нагадувань про куріння. Викинь з дому, машини та робочого місця усі тютюнові вироби, запальнички, попільнички. Натомість, у ті місця, де ти раніше зберігав сигарети, можна покласти льодяники, соломинки, нікотинові пластирі (якщо у тебе високий ступінь залежності) тощо.
- Подумай про невеличкі заохочення для себе за певні досягнення (наприклад, коли ти протримався/лась без сигарет тиждень тощо).

Наразі частка дорослих курців, які успішно кидають курити, невелика. Зокрема, в Україні вона складає лише **1,2%**, хоча більш ніж половина тих, хто вживає тютюн, хочуть позбутися своєї залежності. Кинути курити самотужки може бути досить складно, але, знову ж таки, цілком реально. Шукай **більше лайфхаків з відмови від куріння на сайті www.stopsmoking.org.ua**, а за потреби не соромся звернутися за професійною допомогою до сімейного лікаря, нарколога чи психотерапевта — це суттєво підвищить твої шанси на успіх.

До речі, про професійну допомогу: ВООЗ разом з Soul Machines, Amazon та Google розробили **бота**, який допомагає кинути курити. Штучний інтелект використовує міміку й емоційну реакцію, консультуючи людей, які звернулися по допомогу. А ще у ВООЗ є прикольна **анкета**, де ти можеш анонімно пообіцяти кинути курити. Ну а що — психологічне налаштування також може мати непоганий ефект ;)

Щорічно 31 травня відзначають **Всесвітній день без тютюну**. Це ще раз демонструє, що ти не один, адже саме в цей момент тисячі людей у всьому світі вступають у боротьбу з тютюновою залежністю. Тож пам'ятай: **кинути курити може кожен**. І це кардинально змінить твоє життя.

Кидай курити зараз!