

Протидія курінню

Боротьба з курінням – один із напрямів, в яких працює система громадського здоров'я будь-якої країни. [За даними ВООЗ](#), вживання тютюну проковує серцево-судинні, хронічні обструктивні захворювання легенів, понад 20 типів або підтипів раку тощо. Щорічно в світі від наслідків, пов'язаних зі вживанням тютюну, помирає понад 8 млн людей. Проте тютюн шкідливий і для пасивних курців – серед цієї категорії від його шкідливого впливу щорічно вмирає 1,2 млн людей.

Проблема актуальна і для України – станом на 2023 рік [понад третина](#) українців – 33,9% – були активними курцями, а повномасштабна війна могла спровокувати збільшення цієї кількості.

Водночас варто пам'ятати, що шкоду організму чинять не лише звичні цигарки, а й пристрої для нагрівання тютюну, електронні цигарки тощо.

СКІЛЬКИ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ КУРЯТЬ?

Рубрика



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 кожну залежність, аби знати, з чим саме тобі доведеться боротися при відмові від куріння.

Чому важливо відмовитися від куріння?

За даними Національної служби охорони здоров'я Великої Британії, перші позитивні зміни наступають уже за 20 хвилин після того, як тютюн перестає впливати на ваш організм – пульс починає нормалізуватися.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ

ПРИ ВІДМОВІ ВІД КУРІННЯ?

 **МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ**

ЖИТТЯ



8 годин

відновлюється рівень кисню в крові. Рівень чадного газу зменшується вдвічі



48 годин

залишки чадного газу виводяться з вашого організму, легені очищаються від слизу, покращуються смак і нюх



3–9 місяців

функціонування легенів покращиться на 10%, зникнуть або зменшаться кашель, хрипи, інші проблеми з диханням



72 години

минає спазм бронхів, дихати стає легше, ви стаєте енергійнішим



Рік

ризик серцевого нападу зменшиться вдвічі порівняно з тим, який ви мали, коли курили



2–12 тижнів

поліпшується кровообіг, серце набагато краще прокачує кров до органів і тканин



10 років

ризик смерті від раку легенів зменшиться вдвічі порівняно з ризиком курця

- за 8 годин – відновлюється рівень кисню в крові, а шкідливий рівень чадного газу – зменшиться вдвічі;
- за 48 годин – залишки чадного газу виводяться з вашого організму, легені очищаються від слизу, покращуються смак і нюх;
- за 72 години – минає спазм бронхів, дихати стає легше, ви стаєте енергійнішим;
- за 2–12 тижнів – поліпшується кровообіг, серце набагато краще прокачує кров до органів і тканин;
- за 3–9 місяців – функціонування легенів покращиться на 10%, зникнуть або зменшаться кашель, хрипи, інші проблеми з диханням;

- за рік – ризик серцевого нападу зменшиться вдвічі порівняно з тим, який ви мали, коли курили;
- за 10 років – ризик смерті від раку легенів зменшиться вдвічі порівняно з ризиком курця.



Міф

Кинути курити дуже просто. Я можу зробити це у будь-який момент, коли захочу.



Факт

Курець потребує допомоги. За результатами досліджень, менше як 7% людей кинули курити самостійно, без професійної допомоги.

Як кинути курити?

Відмова від залежностей, а тютюнокуріння – це залежність, може бути непростю справою. Тож зверніться по допомогу до сімейного лікаря. Крім того, намагайтеся залучити до своєї трансформації якомога більше знайомих і друзів, щоби в разі потреби отримати підтримку.

Пам'ятайте, що навіть найдовший шлях починається з першого кроку. Тож без вашого твердого наміру відмовитися від куріння змін не відбудеться.

- **1. Розкажіть про свої наміри друзям**

Саме родина та інші близькі вам люди можуть стати для вас опорою і заохотити продовжувати розпочате, особливо коли виникає спокуса закурити. Спробуйте також знайти однодумців, які кидають чи вже кинули палити. Позитивний досвід інших може стати неабияким натхненням.

- **2. Дайте собі відповідь на запитання «Чому я хочу кинути курити?»**

Мотивація має бути зрозумілою саме вам. Наприклад, ви очікуєте на народження дитини і не хочете, щоби вона ставала пасивним курцем. Або хочете пробігти півмарафон, а куріння не дає покращити бажаний результат. Можете записати свої причини на папері та розмістити на видному місці, щоби щоразу нагадувати собі про те, чому ви взагалі це розпочали.

- **3. Пообіцяйте собі винагороду за те, що вам вдалося кинути курити**

«Поїхати на вихідні в гори», «купити щось на заощаджені гроші», «зробити найбільший донат тим, хто цього потребує» – подумайте, чого вам хочеться, і нехай ця мета веде вас до успіху.

- **4. Уникайте стресу і потенційно тригерних ситуацій**

Звісно, в часи війни не йдеться про спокійне життя, але ви можете навчитися опановувати себе і хоча би трохи знижувати тривожність. Це дозволить уникати ситуацій, коли рука тягтиметься за цигаркою. Крім того, розслабитися допомагають прогулянки на свіжому повітрі, легкі фізичні вправи, час, проведений з друзями. Але пам'ятайте, що перші кілька тижнів, а іноді і місяців варто уникати місць, де курять інші, щоби не провокувати себе.

- **5. Складіть план на випадок, якщо вам захочеться закурити.**

Наприклад:

- 1) почекати 15 хвилин;
- 2) відволіктися на роботу чи цікаву розмову;
- 3) з'їсти шматок яблука;
- 4) послухати улюблену пісню;
- 5) попросити про підтримку друга, якому довіряєте.

Дотримуйтеся цього плану щоразу, як матимете спокусу викурити цигарку. Пам'ятайте, щоразу, коли ви протистоїте потягу до тютюну, ви стаєте на крок ближчими до своєї мети – кинути курити взагалі.

- **6. Не здавайтеся!**

Більшості людей, які кидають курити, це не вдається з першої спроби. Це неприємно, але не страшно, адже ви здобули новий досвід, можете його проаналізувати і зробити висновки. Головне – не здаватися і починати знову. Адже кожна наступна спроба може стати вдалою.

