

Как настроить себя, чтобы бросить курить

Нужно понять, что с сигаретами вы ничего не приобретаете, а только теряете свое здоровье, красоту, молодость. Отказавшись от них, вы совсем ничего не потеряете. Неужели вы не хотите увидеть, как будут расти ваши дети, взять на руки внуков и станцевать на их свадьбе? С каждой выкуренной сигаретой ваш шанс до этого дожить становится все меньше.

С чего начать бросать курить

✚ Твердо решите сделать это прямо сейчас. Нет больше никаких отговорок: ни завтра, ни с понедельника, ни с нового года, а прямо сейчас.

✚ Сообщите своим родным и близким о вашем намерении. Попросите у них поддержки и помощи. Здорово будет, если с вами решится бросить курить еще кто-то, так вы поддержите друг друга.

✚ Избавьтесь от всех атрибутов курения вокруг вас: пепельницы, зажигалки, кофта, в которой вы выходили на перекур или подушечка, на которой вы сидели на балконе, затягиваясь табачным дымом. Всем этим вещам больше не место в вашей жизни, отправьте их в мусорный бак.

✚ Посчитайте, сколько вы в месяц тратите денег на сигареты. Отложите эту сумму в конверт и спрячьте подальше. В конце первого месяца без курения достаньте эту записку и купите себе подарок, вознаградите себя за пройденный путь. И так поступайте каждый месяц жизни без зависимости.



91.9: 74
К 93

**Курить - здоровью вредить! :
информационная памятка / МРБУК
«СМЦБ» ; сост. В. Н. Гладкова. –
Сальск, 2026. – 2 с.**

**Сальская межпоселенческая центральная
библиотека**

347631, г. Сальск, ул. Ленина, 104.

Телефон: 7-35-62.

E-mail: salskaya.biblioteka@yandex.ru

<https://biblio-salsk.ru/>

Муниципальное районное бюджетное учреждение культуры
«Сальская межпоселенческая центральная библиотека»
Информационно-библиографический отдел

12+



**Курить – здоровью
вредить!**

информационная памятка

Сальск
2026

Одна из основных целей здорового образа жизни - достижение активного долголетия, возможность полноценного выполнения человеком своих социальных функций на склоне лет.

Курение - привычка, настолько вошедшая в быт, что многие даже не задумываются над ее возможными отрицательными последствиями. Никотиновая зависимость формируется постепенно и проходит несколько стадий развития.

Есть пятиэтапная модель развития никотиновой зависимости. Такой подход помогает детальнее понять, как именно формируется и прогрессирует заболевание.

Стадии никотиновой зависимости согласно пятиэтапной модели:



1. **Экспериментирование** - первые попытки курить, обычно связанные с любопытством или давлением окружающих. На этом этапе курение эпизодическое и не приносит удовольствия. Человек может легко и без последствий отказаться от сигарет.

2. **Регулярное курение.** Человек начинает курить ежедневно. При этом у него возникает ощущение, что сигареты помогают расслабиться, справиться со стрессом или улучшить настроение. Развивается психическая зависимость.

3. **Физическая зависимость.** Организм адаптируется к постоянному поступлению никотина. Если этого не происходит (например, у человека нет возможности покурить в течение нескольких часов), появляются признаки синдрома отмены - раздражительность, тревожность, снижение концентрации внимания, головная боль. Чтобы избежать такого состояния, человек начинает курить всё чаще.

4. **Выраженная психическая зависимость.** Курение становится частью повседневной жизни и закрепляется в виде устойчивых ритуалов. Человек автоматически, не задумываясь, курит после еды, во время обеденного перерыва на работе, после неприятного разговора и в подобных ситуациях.

5. **Хроническая зависимость.** Курение превращается в неотъемлемую часть жизни. Человек испытывает постоянную потребность в никотине. Прогрессируют заболевания, связанные с курением.

Как правило, чем раньше после пробуждения человек тянется к сигарете, тем более выражена никотиновая зависимость.



Вред курения для подростков

Курение очень опасно в подростковом возрасте, потому что в этот период организм ещё продолжает формироваться: активно развивается головной мозг, лёгкие, нервная и сердечно-сосудистая система. Никотин и другие токсичные соединения вмешиваются в эти процессы и неизбежно вредят им.

Основные последствия курения у подростков:

- + более быстрое, чем у взрослых, развитие никотиновой зависимости;
- + ухудшение памяти, способности к обучению и усвоению информации;
- + раздражительность, тревожность, резкие перепады настроения;
- + снижение физической выносливости;
- + частая головная боль.

Кроме того, некоторые исследования показывают, что курение в подростковом возрасте - один из факторов риска алкогольной и наркотической зависимости.

Вред пассивного курения

Пассивное курение - это вдыхание табачного дыма человеком, который сам не курит, но находится рядом с курильщиками.

Некоторые ошибочно полагают, что вреда от пассивного курения практически нет. Но на самом деле это не так: табачный дым распространяется в воздухе и окружающим приходится вдыхать смесь токсичных веществ, продуктов горения и канцерогенов.

У взрослых пассивное курение может стать причиной постоянного кашля, бронхита, артериальной гипертензии. У детей - привести к частым ОРВИ, астме, бронхиту, аллергии.