

Stop smoking made easier
RUSSIAN translation

Бросить курить – это просто

- **КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК** – Действительно ли Вы хотите бросить курить
- **СИЛА ВОЛИ** – У Вас её больше, чем Вы думаете
- **НИКОТИНЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И НЕНИКОТИНОВЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ** – Какой метод больше всего Вам подходит?
- **ПОМОЩЬ И КОНСУЛЬТАЦИИ** – К кому обращаться за поддержкой?



Исследования показывают, что у курящих людей, проходящих никотинзаместительную терапию или консультации специалиста, в четыре раза больше шансов бросить курить раз и навсегда.

West R, Shiffman S. Fast facts – smoking cessation. Oxford: Health Press Limited, 2004.

Содержание

Этап 1: Подготовка к отказу от курения	1
Этап 2: Прекращение курения	3
Этап 3: Бросить курить раз и навсегда	5
Никотинзаместительная терапия (НЗТ)	8
Неникотиновые методы лечения	11
Куда обращаться за помощью и консультацией?	12

Нелегко бросить курить. Однако если Вы решили начать борьбу с курением, то легче это делать поэтапно. Эта брошюра поможет Вам принять решение, подготовиться к отказу от курения, бросить курить и избавиться от этой привычки раз и навсегда. Вы также сможете найти в ней ответы на наиболее часто задаваемые вопросы об отказе от курения.

Если Вы будете тщательно соблюдать все этапы и воспользуетесь приведенными в брошюре идеями и советами, Вы сможете бросить курить. Если Вам все-таки не удастся сразу избавиться от этой вредной привычки, не переживайте — большинство курящих людей делают несколько попыток и только потом окончательно бросают курить. В случае неудачи начните заново с первого этапа.



Подготовка к отказу от курения Этап 1



Действительно ли Вы хотите бросить курить?

Чтобы бросить курить, важно действительно этого захотеть. В приведенном ниже контрольном списке указаны некоторые из причин, почему курильщики хотят бросить курить. Отметьте галочкой причины Вашего желания бросить курить, и постарайтесь добавить к ним еще несколько причин сами. Держите свой контрольный список под рукой в течение следующих нескольких недель.

- ☐ Я хочу чувствовать себя лучше.
- ☐ Я не хочу, чтобы мои дети начали курить.
- ☐ Я не хочу, чтобы у меня была одышка.
- ☐ Я могу тратить деньги на другие вещи.
- ☐ Табачный дым неприятно пахнет, от сигарет в доме остается мусор, на одежде остается запах.
- ☐ Я не хочу, чтобы изо рта исходил неприятный запах.
- ☐ Мне не нужны преждевременные морщины.
- ☐ Это несправедливо по отношению к тем, кто живет со мной.
- ☐ Я боюсь серьезного заболевания/ухудшения состояния здоровья (сердечного заболевания, рака легких, инсульта, тяжелой формы потери зрения и др.).
- ☐ Это антисоциально.
- ☐ Мне не нравится зависимость.
- ☐ Я хочу жить долго, чтобы увидеть своих детей взрослыми.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Будьте готовы

Если Вы готовы отказаться от табака, важно тщательно проанализировать мотивы, побуждающие Вас продолжать курить. Подумайте, применимы ли к Вам приведенные на стр.2 пункты?

Курение помогает мне справляться со стрессом

Данное утверждение — миф. Никотин — это содержащийся в табаке стимулянт. Вам кажется, что он оказывает успокаивающее действие лишь потому, что Вы никотинозависимы. Когда уровень никотина падает, Вы чувствуете раздражение из-за окончания его действия. При курении уровень никотина вновь повышается, это облегчает абстинентный синдром, и стресс исчезает. То, что воспринимается Вами как стресс, в действительности вызывается страстным желанием закурить.

Я боюсь симптомов абстинентного синдрома

Когда Вы прекращаете курить, Ваш организм перестает получать привычную дозу никотина, нарушая устоявшуюся привычку. Требуется время, чтобы очистить организм от никотина и освободиться от этой привычки. Вы можете стать раздражительными и испытывать трудности с концентрацией внимания, но эти симптомы длятся не более нескольких недель. На этом этапе Вам может помочь никотинзаместительная терапия (НЗТ) или неникотинные методы лечения. Более подробную информацию Вы можете найти на страницах 8-11.

Я не хочу прибавлять в весе

Риск прибавления в весе действительно существует, однако Вы сможете его избежать, придерживаясь здорового режима питания и активного образа жизни.

Слишком поздно — ущерб, наверное, уже необратим

Обусловленный курением риск накапливается постепенно, поэтому чем быстрее Вы бросите курить, тем лучше. Через несколько недель Вы почувствуете, что Вам стало легче дышать, и риск возникновения серьезных заболеваний, вызываемых курением, немедленно начнет уменьшаться. Полный список преимуществ отказа от курения Вы сможете найти на сайте www.want2stop.info



Сейчас неподходящее время

Бывают моменты, когда бросить курить труднее, например, в напряженное время. Однако это легко использовать как отговорку, чтобы не бросать курить. В этом случае полезно сосредоточить внимание на причинах, побуждающих Вас бросить курить.

У меня не хватает силы воли

Сила воли не является чем-то постоянным. Как и мышцы, ее можно «накачать». Сила воли — это попросту очень сильное желание чего-то достичь.

Если Вы действительно готовы бросить курить, продолжайте чтение этой брошюры.

Если Вы чувствуете, что еще не готовы, сделайте перерыв и повторите попытку позднее. Сохраните эту брошюру и вернитесь к ней, когда почувствуете, что готовы совершить следующий шаг в борьбе с курением.



Как выдержать первые несколько дней?

Привычка курить сильно связана с определенным моментом дня и разными ситуациями, например, первая сигарета дня, перекур с друзьями, чайный или кофейный перерыв. Если Вы хотите разорвать связь между ежедневной ситуацией и курением, измените свои привычки. Например:

- Если Вы, проснувшись утром, первым делом выкуриваете сигарету, встаньте и примите вместо этого душ.
- Если Вы выкуриваете сигарету за чашкой чая или кофе, замените их на молоко, воду или другой безалкогольный напиток (без добавления сахара).
- Если Вы любите курить, когда разговариваете по телефону, уберите пепельницу подальше от себя.
- Если Вы любите курить после еды, попробуйте вместо этого почистить зубы или жевать жевательную резинку без сахара.
- Когда Вы стараетесь бросить курить, находиться в обществе курильщиков бывает непросто, поэтому, возможно, будет лучше избегать таких ситуаций в течение первых нескольких недель.

Будьте готовы

- Заранее продумайте трудности, с которыми Вы можете столкнуться, и возможные пути их решения. Без заблаговременной подготовки к ним справиться с ними будет сложно.
- Если Вам не хватает во рту сигареты, попробуйте пожевать жевательную резинку без сахара или съесть что-нибудь низкокалорийное и полезное.

- Если Вы привыкли держать сигарету в руках, займите руки чем-нибудь другим, только не сигаретой.
- Будьте осторожны с алкоголем — под воздействием опьянения Вы можете забыть о том, что бросаете курить.
- Старайтесь есть фрукты, когда Вам хочется курить. Это освежит рот и, возможно, уменьшит желание курить.
- Никотинзаместительная терапия или неникотиновые методы лечения могут по меньшей мере удвоить Ваши шансы бросить курить. Более подробную информацию об этих методах Вы можете найти на страницах 8-11.
- У курящих людей, проходящих никотинзаместительную терапию или консультацию специалиста, в четыре раза больше шансов бросить курить. Для получения информации о близлежащей бесплатной службе специализированной помощи желающим бросить курить посетите сайт www.want2stop.info

Ставьте перед собой цели на один день

Звучит, как простой лозунг, но это помогает. Поставьте себе цель — не курить сегодня. Так будет легче думать каждое утро, чем беспокоиться о том, как Вы сможете прожить без сигареты всю оставшуюся жизнь.

Не отказывайте себе в других удовольствиях

Подумайте о том, что деньги, которые Вы тратите на сигареты, можно использовать на что-то другое — сводите семью в кино, проведите вечер в приятном месте, купите себе новые диски с фильмами или обновите гардероб. Таблица ниже поможет Вам определить, сколько Вы сможете сэкономить, если бросите курить.

Сигарет в день	1 день	1 неделя	1 месяц	1 год	5 лет
5	2,12£	14,82£	65,64£	772,89£	3866,56£
10	4,24£	29,65£	131,29£	1 545,78£	7 733,11£
20	8,47£	59,29£	262,57£	3091,55£	15 466,22£
30	12,71£	88,94£	393,86£	4637,33£	23 199,33£
40	16,94£	118,58£	525,14£	6183,10£	30 932,44£

Базовая цена — 8,47£ за пачку (20 сигарет)

Бросить курить раз и навсегда Этап 3



Приведенные ниже рекомендации помогут Вам удержаться от курения в дальнейшем.

Что следует делать:

- Оставайтесь позитивно настроены. Время от времени Вы будете чувствовать, что устали и готовы сдаться. В таких случаях напоминайте себе, как много Вы уже добились и почему решили бросить курить. Вы сможете победить это искушение, проявив твердость.
- Старайтесь себя чем-нибудь занять. Скука может подтолкнуть Вас к сигарете.
- Учитесь расслабляться и справляться со стрессом. Старайтесь ежедневно отдыхать в спокойной и тихой атмосфере — даже пять минут глубокого дыхания могут помочь.
- Будьте физически активны. Даже короткая прогулка прибавит Вам энергии и отвлечет от мыслей о курении.
- Сделайте себе подарок. Потратьте часть денег, которые Вы сэкономили на сигаретах, на что-нибудь приятное в награду за то, что Вы добились таких успехов.
- Будьте осторожны с алкоголем — спиртное может повлиять на Вашу силу воли.
- Не допускайте самоуспокоенности. Вполне возможно, что после первых нескольких недель, особенно если прекращение курения далось Вам легко, окружающие перестанут Вам помогать или вообще забудут, что Вы бросили курить. Сохраняйте твердость, не останавливайтесь на достигнутом и не поддавайтесь на искушения.

Чего не следует делать:

- Не обманывайте себя. Не поддавайтесь на популярные отговорки: «Одна сигарета не повредит» или «Выкурю только одну и тем докажу, что у меня все под контролем». Знайте, это лишь уловки, чтобы вернуться к табаку — не сдавайтесь.
- Не позволяйте друзьям, которые курят, искушать Вас на перекур.

Что если я все-таки выкурю сигарету?

Это не конец света. Многие курильщики неоднократно бросают и снова начинают курить, прежде чем навсегда избавиться от этой привычки. Сделайте перерыв и попробуйте снова, когда будете готовы.



Сколько нужно времени, чтобы избавиться от привычки курения?

Бросив курить, в первое время Вы все еще продолжаете воспринимать себя как курильщика. При абстинентном синдроме, который может проявляться как стресс, в качестве автоматической реакцией Вам захочется потянуться за сигаретой. Однако со временем Ваш мозг «адаптируется», и такие реакции прекратятся. Обычно это занимает около трех месяцев. Вероятность того, что тяга к табаку сохранится значительно дольше, невелика.

Новая жизнь

Если Вам удалось воздержаться от курения на протяжении нескольких месяцев и Вы чувствуете, что готовы бросить курить раз и навсегда, то Вы можете заняться улучшением других аспектов Вашего образа жизни, таких как питание или физическая активность. Прекращение курения может стать новым первым шагом на пути к здоровому и уверенному стилю жизни!

Экономьте деньги и чувствуйте себя лучше

Курение — отнюдь не дешевое занятие. Ниже представлен список нескольких преимуществ отказа от курения для Вашего здоровья и Вашего кошелька.

Время, прошедшее после отказа от курения	Польза для здоровья	Сэкономленные деньги*
20 минут	Частота сердечных сокращений уменьшается	42 пенса
8 часов	Уровень никотина и монооксида углерода в крови снижается вдвое	2,82£
24 часа	Монооксид углерода и никотин выводятся из организма	8,47£
48 часов	Значительно улучшается восприятие вкуса и запаха	16,94£
2-12 недель	Улучшается кровообращение, функция легких возрастает	119£-711£
1 год	Риск сердечного приступа снижается вдвое по сравнению с таким же риском у курильщика	3 091,55£
5 лет	Риск инсульта снижается в большинстве случаев до уровня риска у некурящего человека	15 466,22£
10 лет	Риск рака легких снижается вдвое по сравнению с таким же риском у курильщика	30 932,44£
15 лет	Риск сердечного приступа снижается до уровня риска у некурящего человека	46 398,66£

*Исходя из расчета 20 выкуранных сигарет в день и цены 8,47£ за пачку (20 сигарет).

Никотинзаместительная терапия (НЗТ)

Никотинзаместительная терапия действительно эффективна. Варианты включают никотиновую жевательную резинку, никотиновые пластыри, ингалятор, назальный спрей, таблетки и пастилки.

Все эти лекарственные средства научно апробированы, и результаты испытаний показывают, что их применение **удваивает шансы** бросить курить.

Желающие бросить курить могут получить огромную пользу от специализированной помощи и средств никотинзаместительной терапии. Фактические данные подтверждают, что у курящих людей, проходящих НЗТ или консультации специалиста, в четыре раза больше шансов бросить курить.¹

Вы можете БЕСПЛАТНО пройти никотинзаместительную терапию, записавшись в одну из служб помощи для желающих бросить курить Агентства общественного здравоохранения (Public Health Agency). Для получения дополнительной информации посетите сайт www.want2stop.info. Средства НЗТ можно также приобрести в аптеке или **по рецепту** лечащего врача. Для выбора подходящего средства никотинзаместительной терапии обратитесь к фармацевту или лечащему врачу.

Как действует НЗТ?

НЗТ обеспечивает поступление в Ваш организм никотина, но без смол, монооксида углерода и других содержащихся в табачном дыме ядовитых химических веществ. Эти вещества вреднее никотина, но именно никотин вызывает зависимость. Используя средства НЗТ, Вы продолжаете потребление никотина, но без риска возникновения рака или сердечного заболевания. Как только Вы привыкнете к тому, что больше не курите, Вы можете постепенно прекратить НЗТ, если это необходимо.

Безопасна ли НЗТ?

НЗТ намного безопаснее и вызывает меньшую зависимость по сравнению с сигаретами. НЗТ — не панацея, однако она ослабит симптомы абстинентного синдрома и само желание курить в процессе отказа от курения.

Важно помнить, что средства НЗТ предназначены не для того, чтобы Вы себя чувствовали, как при курении. Их назначение — помочь Вам бросить курить.

¹ West R, Shiffman S. Fast facts – smoking cessation. Oxford: Health Press Limited, 2004.



Никотиновые пластыри

Выпускаются в различных по силе дозах. В инструкциях указано, с каких доз лучше начинать. Такие пластыри очень удобны, однако они не позволяют быстро изменять дозу: например, чтобы быстро получить больше никотина, когда желание курить особенно сильное.



Никотиновая жевательная резинка

Вы можете жевать никотиновую резинку, когда возникает желание курить. Никотин всасывается в кровь через слизистую оболочку полости рта. Начните с дозы 2 мг, затем, если Вы все еще испытываете сильное желание курить и симптомы абстинентного синдрома, попробуйте резинку с более сильной дозой никотина. Никотиновая жевательная резинка выпускается с различными вкусовыми добавками. Ее вкус сначала может показаться Вам странным, но у большинства людей это ощущение длится лишь около недели. Обязательно ознакомьтесь с инструкциями, подсказывающими, как правильно жевать резинку, чтобы получить наилучший результат.



Никотиновый ингалятор

Представляет собой пластиковый мундштук с никотиновыми картриджами, которые помещаются на его конец. «Затягиваясь», как сигаретой, Вы обеспечиваете поступление никотина в рот.



Никотиновый назальный спрей

В спрее используется никотиновый раствор, впрыскиваемый в нос. Никотин всасывается через нос быстрее, чем при использовании жевательной резинки или никотиновых пластырей, но к использованию спрея труднее привыкнуть, и он может вызвать раздражение носовой полости.



Никотиновые таблетки

Маленькие таблетки под язык содержат никотин, который всасывается через слизистую оболочку полости рта. Эти таблетки нельзя жевать или проглатывать.



Никотиновые пастилки

Как и в случае таблеток, никотин всасывается через слизистую оболочку полости рта.



Оральный никотиновый спрей

Выпускается в небольшом формате, легко помещается в кармане. Никотин быстро всасывается в организм через слизистую оболочку полости рта и уменьшает силу желания курить.



Никотиновые полоски

Никотиновые полоски со свежим мятным ароматом растворяются в полости рта, и никотин быстро всасывается в организм. Примерно за три минуты никотиновые полоски полностью растворяются во рту, быстро принося облегчение. Данный продукт рекомендован незаядлым курильщикам, которые выкуривают первую сигарету в течение 30 минут или более утром после сна.

За очной консультацией об НЗТ Вы можете обратиться в местную клинику общей практики, к фармацевту в аптеке или в службу помощи желающим бросить курить.

Если Вы беременны, проконсультируйтесь об НЗТ с лечащим врачом, фармацевтом или акушеркой и ознакомьтесь с брошюрой

«Никотинзаместительная терапия (НЗТ) во время беременности: это нужно знать». Короткий курс НЗТ безопаснее для Вас и Вашего ребенка, чем продолжение курения.

Неникотиновые методы лечения

Если НЗТ прошла безуспешно, то в Вашей попытке бросить курить могут помочь два лекарственных препарата, выписываемые по рецепту врача, – Варениклин, также широко известный под торговым названием Чампикс, и Бупропион, известный как Зибан. В результате исследований было доказано, что Чампикс является более эффективным лекарственным препаратом, помогающим людям бросить курить, и приносит меньше побочных эффектов, по сравнению с таким препаратом, как Зибан. Именно поэтому при необходимости назначения альтернативы НЗТ службы Северной Ирландии, финансируемые Обществом по здравоохранению и социальной помощи, обычно рекомендуют Чампикс, а не Зибан.* Однако необходимо принимать во внимание частные случаи, поскольку не все лекарственные препараты подходят для каждого индивидуума. Данный вопрос можно обсудить с лечащим врачом или работником службы помощи желающим бросить курить.

*Справочник 2012 г., Северная Ирландия

Варениклин (торговое название – Чампикс®)

Этот неникотиновый препарат отпускается по рецепту лечащего врача. Варениклин действует на мозг, уменьшая силу желания курить и устраняя симптомы при воздержании от курения. Как и Бупропион, этот препарат не замещает один источник никотина другим. Научные тесты показывают, что использование Варениклина повышает вероятность успешного прекращения курения в три раза.

Бупропион (торговое название – Зибан®)

Этот неникотиновый препарат помогает бросить курить и применяется совместно с мотивационной поддержкой. Отпускается только по рецепту лечащего врача.

Бупропион действует на мозг, помогая избавиться от никотиновой зависимости, — он снижает желание курить и симптомы при воздержании, связанные с прекращением курения. В отличие от средств НЗТ этот препарат не замещает один источник никотина другим.

Электронные сигареты

Для получения новейшей информации об электронных сигаретах посетите сайт www.want2stop.info или поговорите со специалистом службы помощи желающим бросить курить.

Куда обращаться за помощью и консультацией?



На территории Северной Ирландии доступно более 650 бесплатных служб специализированной помощи желающим бросить курить. В большинстве этих служб можно пройти никотинзаместительную терапию и проконсультироваться со специализированным персоналом о подходящем для Вас способе отказа от курения. Данные услуги предлагаются в клиниках общей практики, аптеках, службах Общества по здравоохранению и социальной помощи, различных учреждениях и волонтерских организациях. Они также могут быть предоставлены непосредственно на рабочих местах. Для получения информации о близлежащей службе специализированной помощи желающим бросить курить посетите сайт www.want2stop.info, раздел "Служба помощи желающим бросить курить" (Stop smoking services).

Вы можете заказать бесплатный набор для борьбы с никотиновой зависимостью Quit Kit, заполнив анкету онлайн на сайте www.want2stop.info/quitkit или на рекламном листке Quit Kit в клинике общей практики или аптеке.

Вы сможете найти всю информацию о курении, преимуществах отказа от курения и создать свой собственный план прекращения курения на сайте www.want2stop.info

Для получения дальнейшей помощи и поддержки:

- подпишитесь на страницу Want2stop на Facebook 
- подпишитесь на бесплатную службу SMS, отправив слово "Quit" на номер 70004.

Для получения помощи посетите

www.want2stop.info

или отправьте слово "Quit" на номер 70004

Вы также можете подписаться на страницу Want2stop на
Facebook



Public Health
Agency



Public Health Agency, 12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Тел.: 0300 555 0114 (стоимость местного звонка).

www.publichealth.hscni.net