



## Заблуждение 8

 — *Причем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!*


 **А знаете ли вы,** что совокупное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль.

Например, у курильщиков, работающих в асбестовой промышленности, риск развития рака легких в 40 раз выше, чем у некурящих работников, и в 90 раз выше, чем у тех, кто не курит и не работает с асбестом.

## Заблуждение 9

 — *Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.*

**А вот в этом вы точно неправы!**  
**При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно:**

-  — Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.
- Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.
- Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.
- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.
- Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.
- После 15–20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней, и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили!

**Закончились отговорки? Тогда настройтесь на успех и бросайте курить!**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

### ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ

Консультативный телефонный центр помощи  
**8-800-200-0-200**

(звонок для жителей России бесплатный)

ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»

индивидуальные консультации по отказу от курения  
г. Томск, ул. Лебедева, 4, т.: (3822) 46-86-28, 44-34-63

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

- информационно-методические материалы по вопросам здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ: табака, алкоголя, наркотиков;
- семинары и тренинги;
- психологическое консультирование детей и родителей по вопросам профилактики зависимостей;
- индивидуальное консультирование по отказу от курения.  
г. Томск, ул. Бакунина, 26, т.: (3822) 65-02-16  
[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

### Желаем вам здоровья!

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»  
ОГБУЗ «Центра общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



Издано в рамках государственной программы  
«Обеспечение безопасности населения Томской области»  
подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»



# Что мешает бросить курить?




ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр  
профилактической медицины» Минздрава России

## Что мешает бросить курить?


**9 заблуждений, иллюзий и страхов**, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих.


### Заблуждение 1


 — **Курение — это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!**

 **На самом деле все не так просто.** Даже если поначалу это и так, очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты — не только психологическая, но и физическая. И тогда уже не так легко «в любую минуту» отказаться от курения. Тогда уже приходится лечиться от табачной зависимости.

### Заблуждение 2


 — **Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!**


 **А вы не задумывались чем вызвано нервное напряжение?** Неужели курение вам помогает справиться со стрессом, связанным с неприятностями на работе или дома, или всеобщим экономическим кризисом? Или это напряжение связано с отсутствием привычной сигареты или очередной порции табака, или это просто страх перед такой ситуацией?

 **Доказано, что курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям.** Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье. **Вот и подумайте, курить или не курить?**

### Заблуждение 3


 — **Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!**

 А может, наоборот, отсрочка очередной сигареты не дает сосредоточиться и мешает творческому процессу? Банальная хроническая болезнь — никотиновая зависимость, являющаяся, по сути, наркоманией, возвышает курение в ранг магического ритуала, без которого любой мыслительный и творческий процесс обречен на провал!


 **Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе и сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом.** А это, как ни крути, приводит к снижению интеллектуального потенциала.

### Заблуждение 4

 — **Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!**


 Это вы верно заметили: **«боюсь»**. Возможно, даже не перспектива набрать вес, а именно страх перед нею мешает вам решиться и бросить курить? Набираемые после отказа от курения, в среднем, 3 кг — не «клишней». Именно столько вы бы и весили, если бы не отравляли себя табачным дымом, считают ученые. Более значительная прибавка в весе случается редко.

И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» кило вам не грозит, или, по крайней мере, не страшен. Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться, и лишний вес всегда можно убрать.

 Кстати, длительное курение может привести к нарушениям обмена веществ.

### Заблуждение 5

 — **Я курю теперь только легкие сигареты. Они не так вредны!**

 **Ну конечно!** Вы просто подарок для табачных компаний, которых заботит только то, как бы удержать больше клиентов! Это они придумали «легкие» сигареты, которые, по определению, должны содержать меньше

никотина и смол, а значит, просто обязаны быть более «безопасными», чтобы вы не очень страдали, задумываясь о вредном влиянии курения на ваше здоровье.

**Но безвредных сигарет не существует:**

- при курении «легких сигарет» риск заболеть не меньше;
- легких сигарет курильщик выкуривает гораздо большее количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
- «легкие сигареты» в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.


### Заблуждение 6


 — **Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.**

 Оптимизм — хорошо, но только когда он обоснован!

Здоровье — это то, чего мы не замечаем, когда оно есть. **Болезни, как правило, проявляются после 10–15 лет непрерывного курения.** И, конечно, в молодости нам трудно понять, что через некоторое количество лет могут возникнуть болезни сердца, легких, сосудов ног, или, скажем, импотенция, вследствие сужения все тех же сосудов? Рак — тоже страшно, но когда еще это будет! А курить хочется сейчас!

### Заблуждение 7

 — **Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.**

 Страшное заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а также курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь.

**Так что, если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше — немедленно.**