

Курение – это хроническое заболевание, которое связано с психической и физической зависимостью от никотина. Выкуривание даже 1 сигареты в день ведет к формированию никотиновой зависимости.

КУРЕНИЕ – НЕ ПРИВЫЧКА, ЭТО БОЛЕЗНЬ.

Зависимость от табака развивается при употреблении любых табачных изделий, электронных средств доставки никотина, электронных средств нагревания табака.

Когда мы говорим уже о зависимости от табака?

Критерии зависимости от никотина включают 3 и более из указанных признаков.

1. Постоянное желание курить, несмотря на попытки уменьшить количество потребляемого никотина.
2. Безуспешные попытки сократить или контролировать использование никотина.
3. Синдром отмены при прекращении курения.
4. Толерантность к никотину, уменьшение эффекта от него и необходимость увеличивать дозу.
5. Проведение значительного количества времени за курением или покупкой табака, откладывание на потом работы или развлечений из-за необходимости покурить.
6. Продолжение курения, несмотря на риск для здоровья.

Рекомендации по прекращению курения:

- Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.
- Откажитесь от употребления алкогольных напитков.
- Избавьтесь от сигарет, зажигалок, пепельниц.
- Не носите с собой сигареты.
- Увеличьте физическую активность.
- Ограничьте калорийность потребляемой пищи.

Соблюдайте три правила:

- Никогда не выкуривайте предложенной сигареты.
- Никогда не покупайте сигарет.
- Если сигареты все же куплены, то выкуривайте только одну и выбрасывайте остальные.

Не отчаивайтесь, если произошёл срыв. 70% курящих хотят бросить курить, но только 5% могут сделать это самостоятельно. Обратитесь к специалистам!

КУРЕНИЕ
КУРЕНИЕ
КУРЕНИЕ
КУРЕНИЕ

Курение - болезнь.

