

# СТВОРІТЬ ВЛАСНИЙ ПЛАН ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ

Для того, щоб повністю позбутися залежності, потрібно пройти певні етапи.

## ● Призначте дату відмови від куріння

Бажано, щоб ця дата припадала на один із днів протягом двох наступних тижнів. З одного боку, у вас буде достатньо часу, щоб підготуватися, а з іншого – важливе рішення не буде відкладене надовго.

## ● Повідомте родину та друзів про своє рішення

Кидати курити простіше, коли рідні та друзі підтримують вас, а також не створюють зайвих спокус (якщо хтось із рідних також курить).

## ● Позбавтеся усіх нагадувань про куріння

Приберіть з дому, машини та робочого місця усі сигарети, бездимні тютюнові вироби, запальнички, попільнички – усе, що може нагадати про куріння. Також варто попрацювати над одягом, щоб позбавитися запаху.

## ● Уникайте спокус чи ситуацій, які провокують закурити

Складіть перелік ситуацій, коли ви зазвичай курите і що на це впливає.

- ▶ **Емоції:** під час стресу, роздратування, самотності тощо
- ▶ **Певні види активності:** під час вживання алкоголю, перед сном, під час обідньої перерви
- ▶ **Соціальні зв'язки:** коли побачили, як хтось курить, відвідали місце чи зустріли друзів, які курять

## ● Знайдіть заміну курінню під час ситуацій, які провокують вас курити

- ▶ Зробіть дихальні вправи, займіться фізичною активністю чи домашньою роботою.
- ▶ З'їжте щось корисне і смачненьке (фрукти, сухофрукти, горіхи, пийте воду), послухайте улюблену музику, займіться улюбленою справою.
- ▶ Пожуйте жуйку чи льодяник, покрутіть в руках монетку або олівець.

## ● Зверніться по допомогу до професіоналів

- ▶ **Проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем.** Попросіть його поговорити з вами про відмову від куріння, допомогти розробити індивідуальний план і підтримати у процесі відмови. Крім цього, лікар може підібрати з вами медичні препарати, правильну дозу та розписати курс лікування у разі високого рівню нікотинової залежності. За необхідності ваш лікар може направити до профільного спеціаліста.
- ▶ **Зверніться до психолога чи психотерапевта,** якщо ваша залежність від куріння має психологічний чи соціальний характер.
- ▶ Існують **групи самопомоги,** які мають стандартизовані підходи роботи з людьми, які прагнуть позбутися нікотинової залежності (Анонімні Нікотинозалежні в Україні (НіКА). Єдина умова для членства - це бажання кинути курити.



# КИНУТИ КУРИТИ РЕАЛЬНО



Брошура для тих, хто хоче бути здоровим і вільним від куріння



МОБІЛЬНА  
МЕДИЧНА  
КОМАНДА

ДІЄМО ДЛЯ  
ЗДОРОВ'Я  
Україно-швейцарський проєкт

GFA  
CONSULTING GROUP

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД  
ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ  
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Я

onehealth

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
За підтримки Швейцарії



Ідеального часу, щоб кинути курити, не буде ніколи. Але без вашого твердого наміру відмовитися від куріння змін не відбудеться.

Зараз – той самий момент, коли ви можете зробити крок до кращого життя, де саме Ви контролюєте власне здоров'я та добробут. Віримо, що у вас все вийде!

Пройдіть короткий тест, щоб дізнатися наскільки ви готові кинути курити



## ПРИЧИНИ КИНУТИ КУРИТИ У КОЖНОГО СВОЇ



Подумайте про власну мотивацію кинути курити та причини, які перешкоджають це зробити. Зазначте їх нижче.

► Чому ви хочете кинути курити?

---

---

---

► Що вам заважає це зробити?

---

---

---

## ЯК ЗМІНИТЬСЯ ВАШЕ ЖИТТЯ БЕЗ ТЮТЮНУ?

### ПЕРЕВАГИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я БУДУТЬ ВІДЧУТНИМИ НАВІТЬ ЯКЩО ВИ КИДАЄТЕ КУРИТИ ПІСЛЯ 50-60 РОКІВ

- Зменшиться кашель і задишка
- Покращиться відчуття смаку і запаху
- Нормалізується кров'яний тиск і пульс, дихання, зір та кістки
- Знизиться ймовірність інфаркту та інсульту
- Зменшиться ризик розвитку остеопорозу, серцево-судинних та респіраторних захворювань, раку легень

### ЕКОНОМІЯ ГРОШЕЙ

- Якщо за день ви викурюєте пачку сигарет вартістю 70 гривень, за рік ви витрачаєте на сигарети близько **25 550 грн!**
- Цю суму ви могли б витратити на щось корисне чи приємне для себе: придбати новий гаджет чи речі, які давно хотіли, відпочити з родиною чи відкласти на власну справу.
- Підрахуйте, скільки грошей ви витрачаєте на сигарети, скориставшись калькулятором.



### ПОДБАЙТЕ ПРО ЗДОРОВ'Я ВАШИХ РІДНИХ



Від тютюнового диму страждаєте не лише ви, а й люди, які вас оточують. Навіть, якщо ви не курите у приміщенні та в присутності дітей та онуків, запах тютюнового диму та отруйні речовини, які містяться у ньому, лишаються на волоссі, одязі, предметах спільного користування.



## ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Більшості людей, які кидають курити, не вдається досягти успіху з першої спроби. Це неприємно, але не страшно. Головне – не здаватися і починати знову, спираючись на власний досвід.

Дізнайтеся більше про те, як кинути курити на сайті [stopsmoking.org.ua](http://stopsmoking.org.ua)



## ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Тютюнові вироби для нагрівання тютюну чи електронні сигарети такі ж небезпечні для здоров'я, як і звичайні сигарети. Вони викликають залежність і містять шкідливі речовини та канцерогени, які можуть в разі перевищувати концентрацію цих речовин у звичайних сигаретах. Також ці вироби коштують так само, як і звичайні.

