

**ТИ ИМАШ
ЕДИН ЖИВОТ!**

**ЦЕНИШ ЛИ ГО
ДОСТАТЪЧНО?**

**ПОГРИЖИ СЕ ЗА
СЕБЕ СИ КАТО
СПРЕШ ДА ПУШИШ!**

Знам, че най-трудното е да се бориш
със себе си, но аз приемам това
предизвикателство!

Най-сладката победа е победата над
самия себе си!



Загайте си въпроси:

1. Когато сте запалили първата си цигара, дали наистина решението Ви е било да пушите всеки ден до края на живота си?
2. Не е ли време да се отървете от този капан? - утре, следващата година, КОГА?
3. Ако не можете да спрете да пушите днес, какво Ви дава основание да мислите, че утре това ще Ви бъде по-лесно?
4. Ще запалите ли следващата цигара, ако знаете, че именно тя ще бъде причината да се разболеете от рак?
5. Наистина ли трябва да чакате да Ви хване някоя смъртоносна болест?
6. Какво губите и какво печелите, отказвайки цигарите?

Кога да го направя?

Когато сте в процес на стрес „не е време за отказ от цигарите“, а ако не сте в стресова ситуация нямате никакво желание да се отказвате от тях.

Не бива да отлагате. Най-добрият момент е СЕГА!

Страхувате ли се от нещо?

- от това, че ще е трудно и няма да успеете или от това, че ще продължите да робувате на тютюна цял живот. Кой страх е по-силен?

Дори и да не успеете от първия път, не се отказвайте - всеки следващ опит Ви приближава към СВОБОДАТА от тютюневите отрови!

Какво печелите?

след ПЕЧАЛБИТЕ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ СА:

20
мин.

Кръвното налягане се нормализира, пулсът се забавя.

2
часа

Появяват се първите симптоми на никотинов „глад“, което показва, че Вашият организъм започва да се освобождава от никотина.

8
часа

Въглеродният окис в кръвта се понижава до нормата. Кислородът в кръвта се покачва до нормалните стойности.

24
часа

Вероятността от сърдечен пристъп намалява.

2
дни

Обонянието и вкусът Ви се подобряват, нервните окончания подновяват растежа си.

2^{го}3
сегм.

Кръвообращението се подобрява. Белият Ви гроб работи 30% по-добре, което води до по-голяма лекота при ходене и бягане.

1^{го}9
мес.

Умората, кашлицата, задухът, хриповете и затрудненото дишане намаляват.

1
год.

Повишеният риск от сърдечен инфаркт намалява наполовина в сравнение с този при пушачите.

5
год.

Вашият риск да заболете от рак на белия гроб намалява също два пъти в сравнение с този на пушачите.

10
год.

Рискът от сърдечен инфаркт става толкова нисък, колкото е при човек, който никога не е пушил.

Печелите още:

Пару Цигарите са скъп начин да нанасяте трудно поправими щети на здравето и красотата си. Изчислете колко пари сте „изгорили“ с тютюневия дим през целия си живот и колко повече ще разполагате, когато спрете да пушите.

Време Всяка цигара „изяжда“ 10 минути от Вашия живот, всяка кутия - повече от 3 часа - помислете колко хубави неща можете да направите през това време - когато спрете да пушите.

Средства Когато спрете да пушите ще боледувате по-рядко, а всяка болест е свързана с много разходи. Така ще избегнете разходите, които тютюнопушенето води след себе си.

Работоспособност

В работата си ще бъдете по-продуктивни, ще отсъствате по-рядко поради заболяване. Все повече добрите работодатели приемат на работа само непушачи.

Красота

Пушенето причинява ранно състаряване, бръчки, лош дъх, неприятен и отблъскващ мирис на косата, кожата и дрехите, пожълтяване на зъбите и пръстите на ръцете. Пушачите изглеждат по-възрастни и болнави. Когато спрете да пушите ще изглеждате видимо по-добре, по-зdrави, по-привлекателни и без неприятна миризма.

Воля

За да победите този навик, който Ви убива тихо и бавно са ви необходими упоритост и воля. Когато успеете и спрете да пушите ще усетите волята си много по-силна.

Увереност Най-трудно е да победиш себе си. Когато победите този упорит свой навик ще усетите, че за Вас няма непостижими цели.

Спокойствие Когато спрете да пушите няма да изпитвате повече чувство за вина, че с пушенето увреждате своето здраве и това на хората около вас, че нарушавате наложените ограничения за тютюнопушене, че харчите пари, които бихте могли да ползвате за хубави неща.

Само-чувствие Когато спрете да пушите ще сте доволни от това, че сте направили нещо прекрасно за своето здраве, че вече сте добър пример за своите деца, служители и/или приятели.

Свобода Когато спрете да пушите ще се почувствате освободени от зависимостта на никотина и вредния навик и свободни да правите каквото поискате с времето и парите, които печелите, отказвайки се от цигарите.

ЗАЩО ДА ГО НАПРАВИМ?

- ❓ Защото цигареният дим е канцероген от клас А, най-висок риск.
- ❓ Защото тютюнопушенето убива тихо и бавно и пушачите и любимите хора около тях.
- ❓ Защото тютюнопушенето е причина за над 25 вида ракови и тежки хронични заболявания.
- ❓ Защото пушенето убива повече хора, отколкото алкохола, пътно-транспортните произшествия и СПИН взети заедно - в България то е пряка или косвена причина за смърт на над 11000 души годишно.
- ❓ Защото тютюнът е винаги опасен, не само, когато се приема в по-голяма количество или се злоупотребява с него.
- ❓ Защото тютюнът е единственият по рода си опасен за консумация продукт, водещ до смъртен изход или тежки заболявания, когато се използва точно по предназначението, дадено от производителя.

**Помислете кои са за Вас най-важните
причини, порази които искате да спрете
да пушите!**

Да докажа на себе си и на другите, че имам силна воля;

Да подобря своето здраве;

Да не трова себе си и най-близките си хора;

Да бъде добър пример за децата си да ги предпазя
от тютюнева зависимост;

Да не харча пари за отрова;

Да не мириша лошо;

Да докажа, че мога да бъда независим;







Как да се справим с абстинентните прояви!

В процеса на отказване от тютюнопушене могат да се проявят различни абстинентни симптоми. Те са знак, че организмът започва да се възстановява от пушенето. Най-често симптомите се проявяват в рамките на първите 24 часа, достигат своя връх в следващите 3 дни и постепенно затихват за 3 седмици.



Как да помогнем на организма си да се справи по-лесно и да се възстанови?

Изберете по-лека храна, тъй като тя ще намали желанието Ви за пушене;

Консумирайте сурови плодове и зеленчуци - те потискат нуждата от никотин;

Включете в менюто си повече продукти, съдържащи витамин В (зърнени храни, мая, черен гроб), който въздейства върху кората на главния мозък и намалява „нервността“;

Яжте повече мед, тъй като при отказване от цигарите нивото на кръвната захар спада, а медът способства за бързото ѝ нормализиране;

Не допускайте да прегладнеете и ожагнеете. Силният глад и жаждата пораждат и силно

желание за пушене. Хранете се по-често и намалете обема на порциите;

Пийте много течности (вода, сок, чай)а по този начин ще отстраните остатъците от никотина във Вашето тяло;

Избягвайте алкохолните и кофеин съдържащи напитки (кафе, кола), защото те Ви подтикнат към цигарата.

Движете се повече, така ще намалее никотиновия глаг и нервността и ще Ви бъде лесно да поддържате желаното телесно тегло;

Правете прости дихателни упражнения - те успокояват и намаляват напрежението и заместват дълбоките всмуквания на цигарата.

Как да го направим?

10 стъпки към СВОБОДАТА



Един ден, по някое време ... не мислете за цял живот без цигари. Просто мислете да гнес. Вие гнес отказвате да запалите цигара. Вие гнес можете да го направите!



Изстрадайте изкушението за закусите. Ако се безпокуите, че ще напълнеете, яжте плодове, пресни зеленчуци, ядки. Те ще ангажират устата и ръцете Ви, но оставете мисълта за талията си намира.



Погрижете се за себе си - с повече пари! Разхождайте се и си създайте удоволствия. Купете си подарък. позволете си нещо, за което гори и не изгаряте от желание.



Една цигара е твърде много. Не си позволявайте „само“ една, защото тя ще Ви провали. Не си намирайте оправдание за едно „гръпване“. Ако сте пристрастен към никотина, една цигара е повече от хиляда.



Разбунтувайте се срещу рутината. Някои привични ситуации ще усилят желанието Ви да пушите отново. Установете моментите на силно изкушение и не допускате те да ви „хванат“.



Мислете позитивно. Ако почувствате главоболие или болки в гърлото, това може да означава, че Вашият организъм започва да се възстановява. Оплакванията Ви скоро ще изчезнат.



Правете физически упражнения. Опитайте всички - тичайте по стълбите, играйте гимнастика, плувайте, пързалайте се с кънки.



Пийте повече течности. Хапнете плод, зеленчук, ядки. Така се прогонват токсините.



Скъсайте с изкушението, изхвърлете цигарите на боклука, скрийте пепелниците.



Определете гата за спиране. Отбележете гена на календара. Понесете последиците. Постепенното намаляване няма да Ви свърши работа.

Приемете отказването от цигарите като едно вълнуващо пътуване към СВОБОДАТА си. Не е страшно, ако не можете да забравите за тях. Дори да се сещате за пушенето по сто пъти на ден, наслаждавайте се на всеки миг, не забравяйте защо го правите, колко е хубаво отново да бъдете свободни.

Ако Ви е нужна подкрепа и съвет или допълнителна информация, можете да ги получите на:

www.aznepusha.bg

www.rzi-varna.com

www.tobaccobody.fi



община **Варна**
дирекция „**Превенции**“



www.prevenicii.com