

*Я сегодня  
дышу, как слон,  
походка моя легка,  
и ночь пронеслась,  
как чудесный сон,  
без единого кашля и плевка...  
Я стал определенный  
весельчак и остряк  
Ну просто  
душа общества.  
Я порозовел  
и пополнел в лице,  
забыл и гриппы и кровать.  
Граждане,  
вас интересует рецепт?  
Открыть? Или...  
не открывать?  
Сообщаю: граждане,  
я сегодня  
бросил курить!*

*В. Маяковский*

**Мы работаем по адресу:**

**ул.Л.Толстого, 23 с 8.00 до 17.00**

**тел. 63-39-32, 63- 61-15**

**КГБУЗ «Алтайский краевой  
наркологический диспансер»**

**Квалифицированные специалисты  
помогут вам:**

- получить информацию по заболеванию  
химической зависимости**
- получить информацию  
о путях преодоления зависимости**
- окажут психологическую помощь  
в кризисных ситуациях**
- выработать стратегию поведения  
с зависимым**

Краевое государственное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
"Алтайский краевой  
наркологический диспансер"



**РЕШИЛИ БРОСИТЬ  
КУРИТЬ?**

**Поздравляем! Это самое лучшее,  
что Вы можете сделать  
для сохранения своего здоровья  
и здоровья Ваших близких.**

## ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ, ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ?

- ❖ **Продление Вашей жизни** — в зависимости от того, в каком возрасте Вы бросаете курить, продолжительность жизни увеличивается в среднем на 10-20 лет
- ❖ **Снижение риска заболеваний** (включая заболевания сердца, инфаркты, артериальную гипертензию, рак легких, гортани, язвенную болезнь, болезни десен, болезни дыхательной системы и др.)
- ❖ **Улучшение Вашей физической формы и самочувствия** — при отказе от курения уменьшается кашель, который характерен для курильщиков, повышается выносливость, уменьшается одышка.
- ❖ **Улучшение внешнего вида** — курение вызывает раннее старение кожи и появление мелких морщинок на лице, желтизну зубов и ухудшает цвет кожи.
- ❖ **Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений**, поскольку исчезнут неприятные запахи изо рта, от одежды, волос и кожи и своеобразный привкус во рту.
- ❖ **Появление дополнительного времени** ( в среднем около 1 часа в день).
- ❖ **Существенное снижение риска выкидыша** у беременных женщин и развитие пороков у плода.
- ❖ **Снижение риска пассивного курения.**
- ❖ **Экономия денег.**
- ❖ **Демонстрацию правильного примера** своим детям и окружающим.
- ❖ **Повод гордиться собой.**

Курение — это сильная зависимость. Считается, что освободиться от нее так же тяжело, как и от зависимости от наркотиков. Зависимость от курения состоит из трех компонентов: **психической, поведенческой и физической зависимости.**

**Поведенческая зависимость** связана с курением как с деятельностью. Человек привыкает покупать, зажигать и курить в определенных ситуациях. Курение превращается в привычку, от которой трудно освободиться.

**Психическая зависимость** связана с получением чувства удовольствия от курения. Курильщику необходимо продолжать употребление никотина, чтобы снизить неприятные, отрицательные ощущения, угнетенность, депрессию, стресс, а также, чтобы усилить психо — физические способности, например, бодрость, память и интеллектуальные способности.

### **Физическая зависимость.**

С сигаретным дымом в организм человека попадают никотин и более 4000 опасных для жизни химических соединений, которые и вызывают сопутствующие курению заболевания. Никотин сам по себе не способствует развитию страшных заболеваний, но формирует физическую зависимость от этого вещества. Это проявляется двумя аспектами:

1. **Привыкание** — никотин влияет на отдельные рецепторы мозга, в результате чего высвобождается вещество дофамин, вызывающее чувство кратковременного удовольствия. Чтобы ощутить удовольствие заново, необходимо все большие дозы никотина.

2. **Синдром отмены** — поступающий при выкуривании сигарет никотин вызывает в организме человека фармакологические эффекты, которые воспринимаются как положительные и приятные. При прекращении поступления никотина рецепторы мозга посылают сигналы, что им нужна новая стимуляция, т.е. новая доза никотина. Это проявляется в возникновении таких неприятных симптомов, как раздражительность, бессонница, головная боль, волнение, головокружение, проблемы с концентрацией внимания и пр. Это состояние человека называется синдромом отмены.

*Бросить курить только с помощью силы воли чрезвычайно трудно из — за развития синдрома отмены никотина. Все его проявления могут привести к возникновению непреодолимого желания закурить, и человек вновь возвращается к пагубной привычке.*

*Именно поэтому, лишь двое — трое из ста курильщиков могут бросить курить самостоятельно, только опираясь на свою силу воли. Всем остальным нужна психологическая помощь и поддержка.*