

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



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!

Очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты – не только психологическая, но и физическая.

**Заблуждение 2**

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

Курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям – это доказанный факт.

Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье.

**Заблуждение 3**

– Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!

Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе, и в сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это приводит к снижению интеллектуального потенциала, способности сосредоточиться, думать, творить.

**Заблуждение 4**

– Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!

Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться. И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» килограммов вам не грозит.

**Заблуждение 5**

– Я курю только легкие сигареты. Они не так вредны!

**Безвредных сигарет не существует!**

- ▶ При курении «легких» сигарет, кальяна, вэйпа и других никотиносодержащих устройств 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.

В молодости трудно понять, что через некоторое время возникнут болезни, связанные с потреблением никотина: хронический бронхит, болезни сердца, сосудов ног, импотенция, рак.

**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 так же 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!

**Заблуждение 8**

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

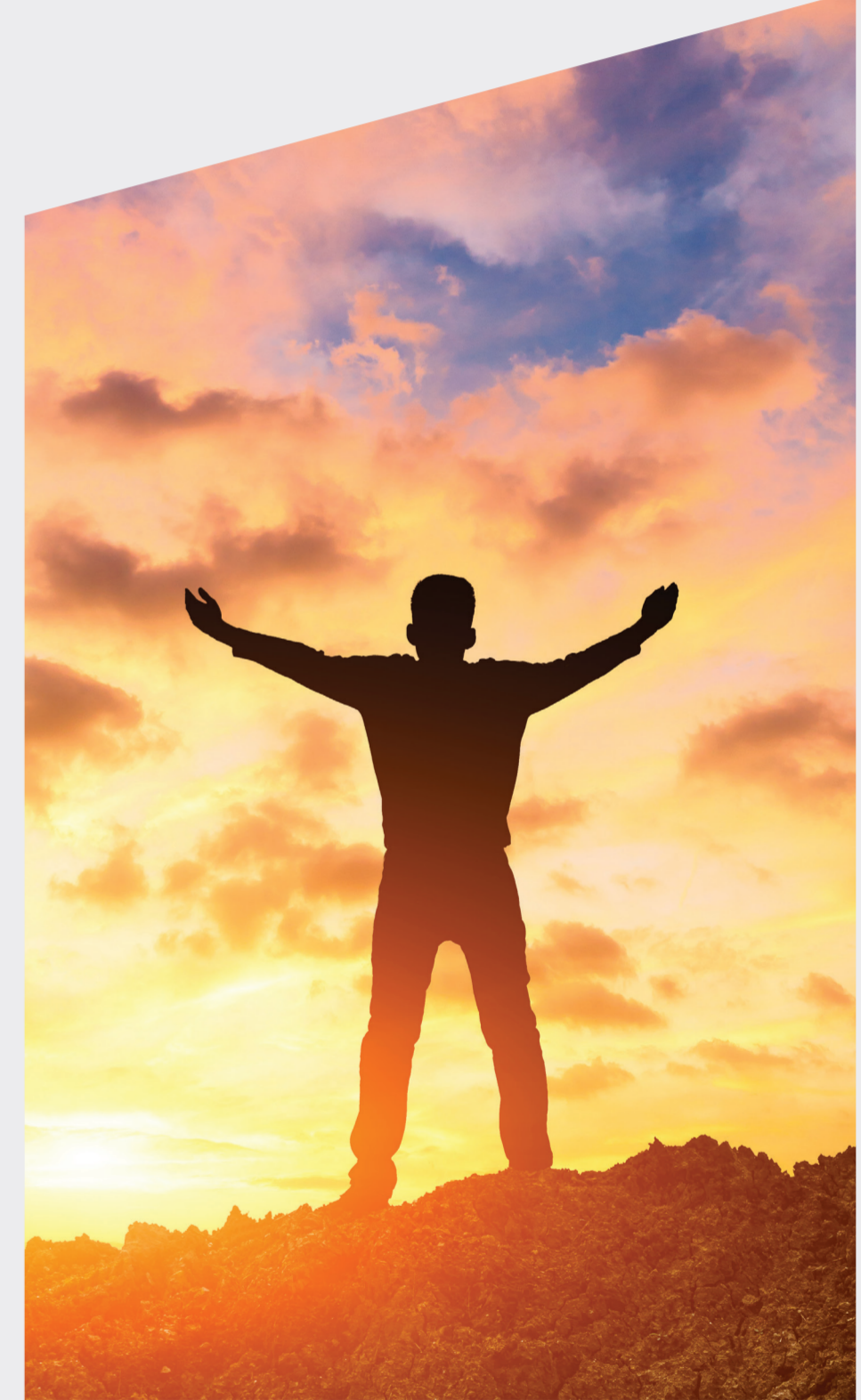
Одновременное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль.

**Заблуждение 9**

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

**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 такое же, словно вы никогда не курили!



Минздрав утверждает: ты сильнее заблуждений.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ И БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

**ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ**



**ЗДОРОВЫЕ**

**АЛЬТЕРНАТИВЫ**

Никотин – это токсин, негативно влияющий на организм человека. Привыкание к никотину происходит в организме медленно, именно поэтому создается иллюзия, что курить можно бросить в любой момент. Однако, сигареты сразу начинают оказывать на организм разрушительное действие.

О последствиях курения знают все, но избавиться от этой вредной привычки решаются немногие. Бросить курить действительно тяжело!

Достичь успеха в борьбе с этой пагубной привычкой и «победить» ее – можно! Важно поставить цель, замотивировать себя – ведь Вы хотите прожить долгую жизнь без болезней!

Отказ от курения – это достаточно длительный процесс. Существует несколько подходов, как его облегчить. Один из них – обогатить образ жизни новыми привычками – «помощниками» процесса с которыми Вам будет гораздо легче не курить.



**1. Вода**  
Вода выводит из организма вредные вещества, включая те, которые проникают в организм при курении. Настоятельно рекомендуется пить больше воды – не менее трех стаканов в день!

**2. Цельные злаки**  
Хлеб из цельных злаков с добавлением семян и отрубей, как и крупы, особенно овсяные хлопья, стимулирует моторику кишечника и способствует выведению токсинов из организма.

**3. Ягоды и фрукты**  
Последствием курения является быстрое разрушение в организме витамина С. Цельные фрукты и ягоды – источники витамина, помогают повысить сопротивляемость организма никотину. Потребление двух цельных фруктов (яблоко, груша, апельсин, банан, др.) каждый день наполнит организм витаминами.

**4. Двигательная активность**  
Систематические занятия спортом или просто увеличение физической активности способствует насыщению крови кислородом, улучшает кровообращение, повышает иммунитет, нормализует дыхательную систему.

**5. Яркие эмоции**  
Переключает внимание активная деятельность и хобби. Новое увлечение раскрасит повседневность, отвлечет от старой навязчивой привычки. Рисовать, петь, строить скворечники или стать волонтером – выбор за Вами!

**Существует множество способов избавиться от никотиновой зависимости — не у всех хватает сил. Употребляя в пищу «правильные» продукты, достаточное количество воды, занимаясь спортом и любимым увлечением — бросить курить будет гораздо легче! Первый значительный шаг к долгой и счастливой жизни! Делаем?!**



**8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU**

**ПРИВЫКАНИЕ К НИКОТИНУ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ МЕДЛЕННО, ИМЕННО ПОЭТОМУ СОЗДАЕТСЯ ИЛЛЮЗИЯ, ЧТО КУРИТЬ МОЖНО БРОСИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ**

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



# ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ



## Что происходит, когда бросаешь курить

- ▶ Прямо сейчас: в организм перестают поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе никотин, окись углерода, смолы, цианид и др.
- ▶ Через 2 часа после прекращения курения концентрация никотина упадет и появятся первые симптомы отмены.
- ▶ Через 24 часа монооксид углерода полностью выйдет из организма, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха.
- ▶ Ещё через день станет значительно легче дышать, поскольку постепенно начнет проходить вызванный курением спазм мелких бронхов.
- ▶ Через 2 дня в результате нормализации функции рецепторов, отвечающих за восприятие вкусов и запахов, вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми.
- ▶ Через 3 месяца улучшается кровообращение, что позволит легче ходить и бегать.
- ▶ Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких улучшится на 10%.
- ▶ Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

## Польза отказа от курения: лучше поздно, чем никогда!



Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ).

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи.

Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.

Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

#Ты СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ МОНООКСИД УГЛЕРОДА ПОЛНОСТЬЮ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА, ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ, ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА

**ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ**

# КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТОРМОЗЯТ ВАШ СПОРТИВНЫЙ ПРОГРЕСС

## Влияние на эмоциональное состояние и поведение

Потребление алкоголя связано с изменением психологического состояния и поведения человека. Расслабляющий эффект алкоголя отключается нарушением координации и баланса, замедлением реакций. Всё это безусловно может повлечь за собой травмы, особенно в командных видах спорта

## Обезвоживание

Каждый грамм потреблённого этанола увеличивает выделение 10 мл жидкости почками. Физическая активность сопряжена с выделением большого количества жидкости через пот. При наложении двух этих факторов выведение воды из организма происходит с невероятной скоростью, что гарантирует сильное обезвоживание.

## Изменение естественной терморегуляции

Потребление алкоголя ухудшает адаптацию организма к температуре окружающей среды и делает сопутствующие нагрузки менее эффективными.

Особенно явно это отслеживается при низких температурах. При существенном снижении температуры среды и больших дозах алкоголя сосуды расширяются, повышается теплоотдача, и температура тела снижается. Вместе с падением уровня глюкозы в крови во время тренировки процесс становится ещё более выраженным. Появляется риск переохлаждения организма, которое может привести к заболеваниям.

## Истощение энергетических запасов организма

Важную роль в восстановлении играет рацион атлета: высокоуглеводное питание помогает быстрее восполнить резервы гликогена – основного внутреннего источника углеводов. Однако, потребление алкоголя в больших количествах осложняет соблюдение диеты, и у спортсменов, ведущих такой образ жизни, режим питания чаще всего нарушен, что, в конечном счете, выражается в недостатке энергии.

## Избыточная нагрузка на сердце

Крайне не рекомендуются физические нагрузки во время похмельного синдрома: функция сердечно-сосудистой системы нарушена, что выражается в повышенной частоте сердцебиения, нарушении сердечного ритма, уменьшении функции левого желудочка и повышенном кровяном давлении.

## Нарушение восстановительного процесса

Интуитивно понятно, почему стоит избегать употребления алкоголя перед тренировкой, но не так очевидно, почему от него стоит отказаться и после нагрузки.

Как известно, восстановление является важной частью тренировочного процесса. Во время глубокой фазы сна активируются процессы, отвечающие, в том числе, за рост мышц. Употребление алкоголя нарушает фазы нормального сна и затрудняет качественное восстановление.

## Замедление процесса похудения

Алкоголь является весьма калорийным продуктом: каждый грамм 96% этанола содержит в себе 7 ккал. Кроме того, многие алкогольные напитки содержат большое количество сахара и других добавок. А значит, вместе с алкоголем человек употребляет много «пустых» калорий, которые не насыщают, а только создают организму дополнительную работу по выведению продуктов распада этанола.

При чрезмерном потреблении алкоголя нарушается метаболизм, собственные ощущения обманывают человека: количество и качество потребляемой пищи во время опьянения и в период восстановления отличается от обычного рациона.

**#Ты Сильнее**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200**  
**TAKZDOROVO.RU**

**АЛКОГОЛЬ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ПОЛНУЮ СИЛУ, СНИЖАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ И УВЕЛИЧИВАЯ РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ**



**ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ**

# РАБОТАЙ НАД СОБОЙ – ДЕРЖИ АЛКОГОЛЬ ПОД КОНТРОЛЕМ



### **Возможно ли употреблять алкоголь без вреда для здоровья?**

Безопасного количества алкоголя не существует. Есть уровень потребления, при котором риск будет достаточно невелик, однако Всемирная организация здравоохранения не устанавливает четких значений для таких уровней, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между количеством и ответной реакцией организма; иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть. Иными словами, чем меньше – тем лучше.

### **Действительно ли алкоголь настолько опасен?**

Известно, что алкоголь вызывает рак и повышенное артериальное давление, и что каждый год множество людей получают различные травмы. Более того, алкоголь опасен не только для самого пьющего: он также имеет прямое отношение к насилию на улицах и в семье.

### **А что насчет молодежи? Им же наверняка не стоит беспокоиться сейчас, пока они еще молоды?**

Напротив! Развитие мозга человека продолжается до двадцатипятилетнего возраста, и алкоголь негативно сказывается на нем. Мозг подростков особенно уязвим перед алкоголем, и начиная пить в столь молодом возрасте, вы существенно повышаете риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начинает пить, тем большему вреду он рискует подвергнуться.

*«Мозг алкоголика  
выглядит хуже,  
чем его печень»*



### **А красное вино разве не полезно?**

Научные исследования действительно свидетельствуют о том, что лица среднего и старшего возраста, потребляющие алкоголь в небольших и умеренных количествах, подвергаются меньшему риску развития ишемических состояний (болезни сердца, инсульта и сахарного диабета 2 типа). Однако, физическая активность и здоровое питание принесут человеку старшего возраста куда больше пользы, чем употребление алкоголя.

### **Я пью совсем немного. Такой ли уж ощутимой будет разница для моего здоровья, если я перестану пить совсем?**

Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и на следующий день чувствуют себя намного бодрее. Отказавшись от алкоголя, человеку становится проще контролировать свой вес.



**8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU**



**ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ –  
ЭТО ЯД И НАРКОТИК**

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

### Употребление алкоголя в молодом возрасте

В большинстве культур, в которых употребление алкоголя является приемлемым, существует официально утвержденный возраст, с которого разрешается покупать/употреблять алкоголь.

То как употребляют алкоголь молодые люди зависит от множества факторов – влияния семьи, сверстников, средств массовой информации, культурных и религиозных норм и государственной политики.

Существует большое количество подтверждений того, что наибольшее влияние на формирование питейных привычек оказывают семья и сверстники.



Употребление алкоголя в подростковом возрасте может указывать на будущий риск употребления психоактивных веществ и связанных с ним проблем.

Поскольку организм молодых людей с точки зрения физиологии находится в стадии развития, то риск развития нежелательных последствий употребления алкоголя у них заметно повышается.

Кроме того, из-за меньшей чувствительности к некоторым эффектам интоксикации по сравнению со взрослыми, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах.

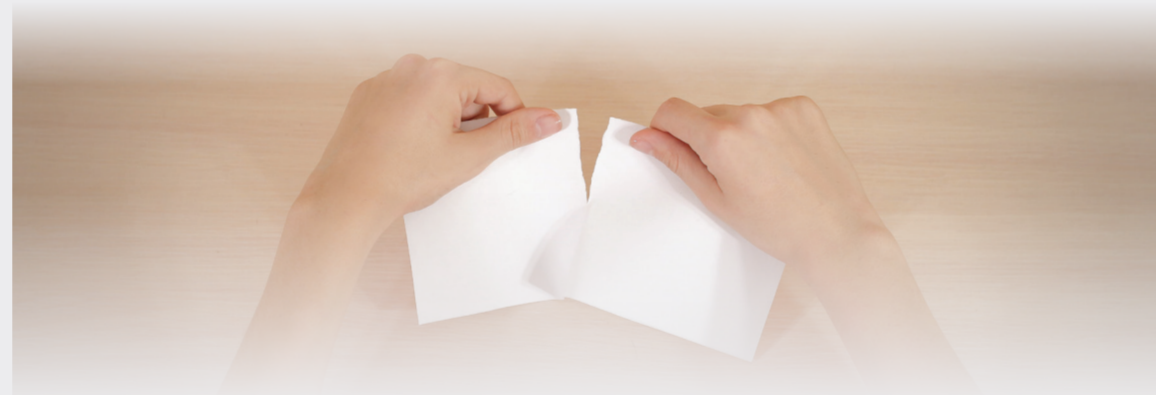
Центральная нервная система молодых людей более уязвима к токсическому влиянию алкоголя, поскольку в ней не завершен процесс формирования нейронных путей, что может привести к нарушению как когнитивных, так и физиологических функций.

Не обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди плохо знают свою норму, а если и знают, то склонны ее превышать.

Этот фактор играет значительную роль в вовлечении в рискованные формы поведения, которые приводят к негативным социальным последствиям и ущербу для здоровья.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



### Советы родителям:

- ▶ Постарайтесь поддерживать доверительные и открытые отношения с детьми чтобы в случае возникновения у них интереса к вопросам употребления алкоголя они могли посоветоваться с Вами;
- ▶ Обсуждайте с детьми риски, связанные с употреблением алкоголя;
- ▶ Общайтесь с ними на эту тему в позитивном ключе и без угроз и запугивания;
- ▶ Заранее установите правила – сообщите до какого возраста употребление алкоголя под запретом;
- ▶ Заранее установите ответственность за нарушение установленных правил.
- ▶ Если сами употребляете алкоголь, то отдельно объясните его различное влияние на детей и взрослых.

### Алкоголь и учеба

Установлено, что алкоголь может повреждать участки мозга отвечающие за память и способность к обучению, речевые функции и визуально-пространственные когнитивные способности.

Чрезмерное употребление алкоголя нарушает способность к формированию новых воспоминаний, способности к решению проблем, абстрактному мышлению, а также внимание и концентрацию.

Злоупотребление алкоголя может привести пропускам занятий, низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

В соответствии с данными исследований в любой возрастной группе злоупотребляющие алкоголем учащиеся в 4-6 раз более склонны пропускать занятия, и в 2 раза свою успеваемость определять как низкую.

НАУЧИСЬ

КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ –  
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ  
АЛКОГОЛОМ

### Что такое употребление алкоголя, сопряженное с незначительным риском

Если говорить о количественной стороне, то пределами такого употребления считаются:

#### Для женщин:

Не более **двух** стандартных порций в день.

#### Для мужчин:

Не более **трех** стандартных порций в день.

Обязательны два трезвых дня в неделю.

Однако необходимо понимать, что употребление алкоголя даже этих, казалось бы, невысоких порций может привести к проблемам, если выпивка состоялась не в то время или не в том месте.

Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, а в основном к тому, где и когда это происходит и каким образом влияет на поведение пьющего и на окружающих.

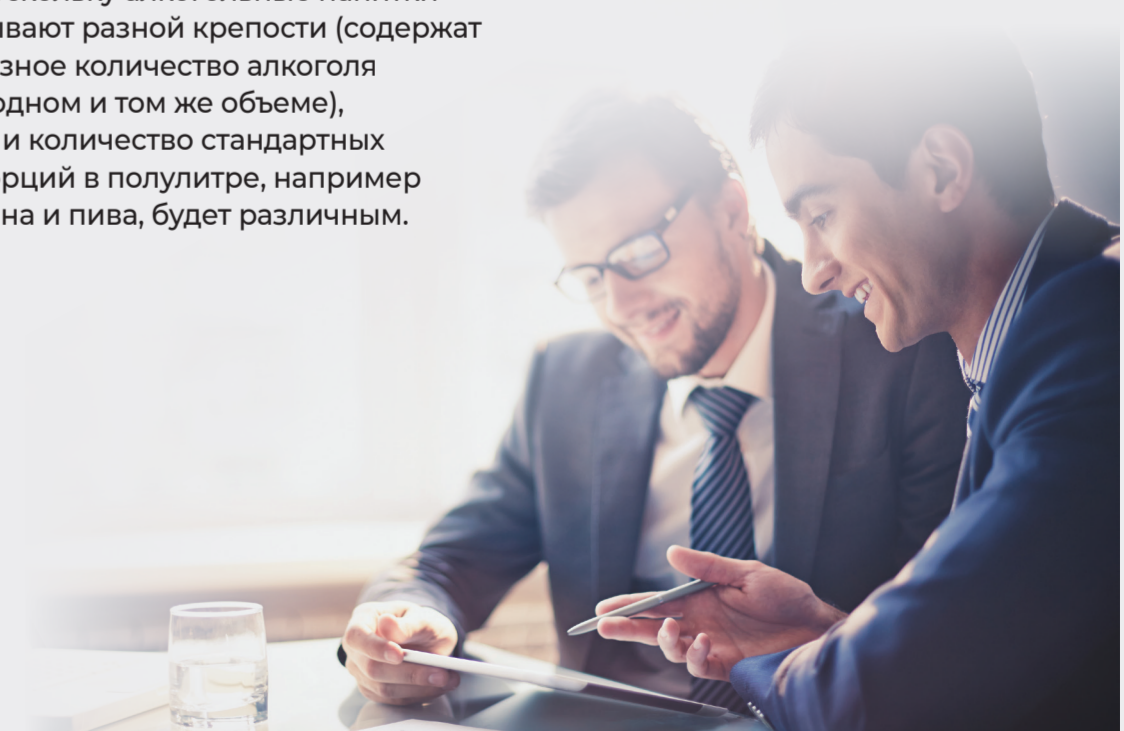
Кроме того, существуют ситуации, когда любое употребление алкоголя крайне нежелательно, например, при управлении автомобилем, беременности и др.

Стандартная порция алкоголя  
Стандартной порцией алкоголя считается 10 г чистого алкоголя.

Поскольку алкогольные напитки бывают разной крепости (содержат разное количество алкоголя в одном и том же объеме), то и количество стандартных порций в полулитре, например вина и пива, будет различным.

#### Содержание алкоголя в стандартных дозах/порциях можно самостоятельно вычислить по формуле:

Объем напитка в литрах x  
Процентное содержание  
алкоголя (%) x  
Плотность этанола при комнатной  
температуре (0.789).



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УЯЗВИМА К ТОКСИЧНОМУ ВЛИЯНИЮ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ