

Брошурата е издадена по проект на Фондация "Центрър за социално-екологични практики" в партньорство с дирекция "Превенции", община Варна и е финансирана от Министерство на здравеопазването в рамките на Националната програма за ограничаване на тютюнопушенето



**Националната програма  
за ограничаване на тютюнопушенето**

ПОДКРЕПА ЗА ПРИЛАГАНЕТО НА ДОБРИ УПРАВЛЕНЧЕСКИ ПРАКТИКИ ЗА ОГРАНИЧАВАНЕ И ПРАДОТВРАТЯВАНЕ НА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО НА ОБЩЕСТВЕНИ МЕСТА И В РАБОТНИ ПОМЕЩЕНИЯ

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

*Най-сладката победа е победата  
над самия себе си!*

**ТИ ИМАШ ЕДИН ЖИВОТ!  
ЦЕНИШ ЛИ ГО ДОСТАТЪЧНО?  
ПОГРИЖИ СЕ ЗА СЕБЕ СИ КАТО  
СПРЕШ ДА ПУШИШ!**



# НАЧАЛОТО

## Задайте си следните 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 направим?

Когато сте в стрес “не е време за отказ от цигарите”, а ако не сте в стресова ситуация нямаме никакво желание да се отказваме от тях.

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

# Какво ще спечелим?

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?

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!

## СЛЕД

## ПЕЧАЛБИТЕ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ СА

20 минути	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	Въглеродния 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.

<b>2 седмици до 3 месеца</b>	<i>Кръвообращението се подобрява. Белият дроб работи 30% по-добре, което води до по-голяма лекота при ходене и бягане.</i>
<b>1 до 9 месеца</b>	<i>Умората, кашлицата, задухът, хриповете и затрудненото дишане намаляват.</i>
<b>1 година</b>	<i>Повишеният рисък от сърдечен инфаркт намалява наполовина в сравнение с този при пушачи.</i>
<b>5 години</b>	<i>Вашият рисък да заболеете от рак на белия дроб намалява също 2 пъти в сравнение с този на пушачите.</i>
<b>10 години</b>	<i>Рискът от сърдечен инфаркт става толкова нисък, колкото е при човек, който никога не е пушил.</i>

## ПЕЧЕЛИТЕ ОЩЕ:

## ЗАЩОТО

### Пари

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 с колко повече ще разполагате, когато **спреме да пушите**.

### Време

Всяка цигара "изяджа" 10 минути от Вашия живот, всяка кутия – повече от 3 часа – помислете колко хубави неща можете да направите през това време – когато **спреме да пушите**.

### Средства

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

	<p><b>Работоспособност</b></p> <p>В работата си ще бъдете по-продуктивни, ще отсъствате по-рядко поради заболяване. Все повече добри работодатели приемат на работа <b>само непушачи</b>.</p>		<p><b>Увереност</b></p> <p>Най-трудно е да победиш себе си. Когато победите този упорит свик ще усетите, че за Вас няма непостижими цели.</p>
<p><b>Красота</b></p>	<p>Пушенето причинява ранно състаряване, бръчки, лош дъх, неприятен и отблъскващ мириз на косата, кожата и грехите, покълтяване на зъбите и пръстите на ръцете. Пушачите изглеждат по-възрастни и болnavi. Когато <b>спреме да пушите</b> ще изглеждате видимо по-добре, по-здрави, по-привлекателни и без неприятна миризма.</p>	<p><b>Спокойствие</b></p>	<p>Когато <b>спреме да пушите</b> 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.</p>
<p><b>Воля</b></p>	<p>За да победите този свик, който Ви убива тихо и бавно са Ви необходими упоритост и воля. Когато успеете и <b>спреме да пушите</b> ще усетите волята си много по-силна.</p>	<p><b>Самочувствие</b></p>	<p>Когато <b>спреме да пушите</b> ще сте доволни от това, че сте направили нещо прекрасно за своето здраве, че вече сте добър пример на своите деца / подчинени / приятели.</p>
		<p><b>Свобода</b></p>	<p>Когато спреме да пушите ще се почувствате освободени от зависимостта на никотина и вредния свик и свободни да правите каквото поискате с времето и парите, които печелите, отказвайки се от цигарите.</p>



10

## 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.

11

Защото тютюнът е винаги опасен, не само, когато се приема в по-голямо 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, поради които искате да спрете да пушите!**

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

Да подобря своето здраве;

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

Да бъда добър пример за децата си и 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 организъмът 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 пущене;
- Консумирайте сурови плодове и зеленчуци – те подтиснат нуждата от никотин;
- Включете в менюто си повече продукти, съдържащи витамин В (зърнени храни, мая, черен гроб), който действа 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 ожаднеете. Силният глад и жаждата пораждат и сърдечно желание за пушене. Хранете се по-често и намалете обема на порциите;

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

- Избягвайте алкохолните и кофеин съдържащи напитки (кафе, кола) – те ще Ви

подтикнат към цигарата.

- Движете се повече, така ще намалеете никотиновия глад 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

### 👉 СТЪПКА ПОСЛЕДНА! 🚭

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

### 👉 СТЪПКА 9 🚭

Изстрадайте изкушението да закусите. Ако се беспокоите, че ще напълнеете

- яжте плодове, пресни зеленчуци, ядки. Те ще ангажират устата и ръцете Ви, но оставете мисълта за талията си намира.



## СТЪПКА 8

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

## СТЪПКА 7

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

## СТЪПКА 6

Разбунтувайте се срещу рутината. Някои привични ситуации ще усилят

желанието Ви да пушите отново. Установете моментите на най-силно изкушение и не допускайте те да Ви "хванат".

## СТЪПКА 5

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

## СТЪПКА 4

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

### СТЪПКА 3

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

### СТЪПКА 2

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

### СТЪПКА 1

Определете дата за спиране. Отбележете деня в 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 допълнително информация, може да ги получите:

- В Консултативния кабинет за отказване от тютюнопушенето.  
РИОКОЗ – Варна, ул. “Брегалница”3, ем.11,  
к-т 1107 тел.: 665 306