

# В рамках региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»

**Курение** – это хроническое заболевание, которое связано с психической и физической зависимостью от никотина. Выкуривание даже 1 сигареты в день ведет к формированию никотиновой зависимости.

## КУРЕНИЕ - НЕ ПРИВЫЧКА, ЭТО БОЛЕЗНЬ.

**Зависимость от табака** развивается при употреблении любых табачных изделий, электронных средств доставки никотина, электронных средств нагревания табака.

## Когда мы говорим уже о зависимости от табака?

**Критерии зависимости от никотина включают 3 и более из указанных признаков.**

1. Постоянное желание курить, несмотря на попытки уменьшить количество потребляемого никотина.
2. Безуспешные попытки сократить или контролировать использование никотина.
3. Синдром отмены при прекращении курения.
4. Толерантность к никотину, уменьшение эффекта от него и необходимость увеличивать дозу.
5. Проведение значительного количества времени за курением или покупкой табака, откладывание на потом работы или развлечений из-за необходимости покурить.
6. Продолжение курения, несмотря на риск для здоровья.

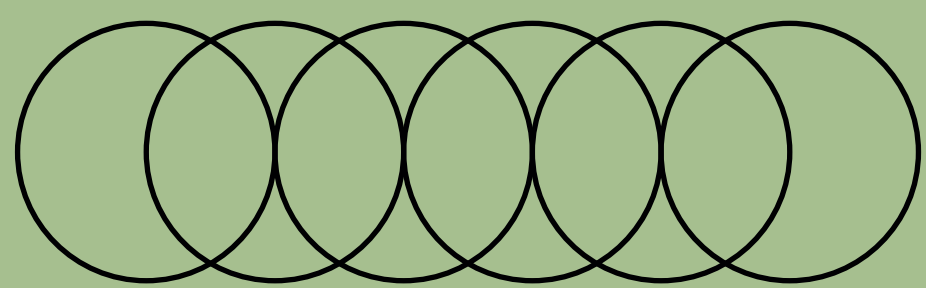
## Рекомендации по прекращению курения:

- Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.
- Откажитесь от употребления алкогольных напитков.
- Избавьтесь от сигарет, зажигалок, пепельниц.
- Не носите с собой сигареты.
- Увеличьте физическую активность.
- Ограничьте калорийность потребляемой пищи.

## Соблюдайте три правила:

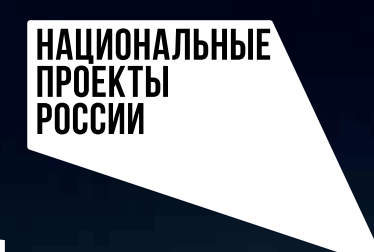
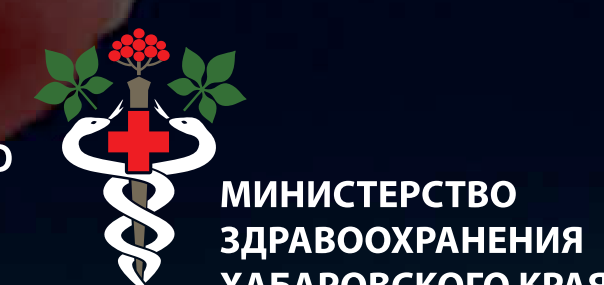
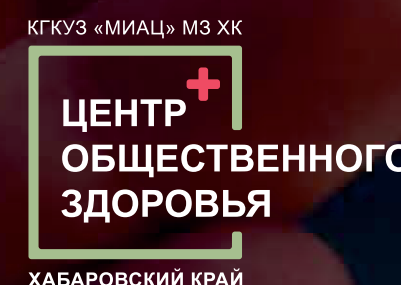
- Никогда не выкуривайте предложенной сигареты.
- Никогда не покупайте сигарет.
- Если сигареты все же куплены, то выкуривайте только одну и выбрасывайте остальные.

**Не отчаивайтесь, если произошёл срыв. 70% курящих хотят бросить курить, но только 5% могут сделать это самостоятельно. Обратитесь к специалистам!**



# КУРЕНИЕ

# КУРЕНИЕ



Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.