БЕЗПЕЧНОГО КУРІННЯ НЕ ІСНУЄ!

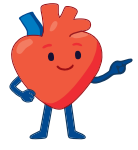
Пам'ятайте:

куріння електронних сигарет, тютюнових виробів для електричного нагрівання чи використання нікотинових паучів **не є методом відмови від куріння**.

будь-який продукт, що містить нікотин, **шкідливий для серця, судин і легенів**.

вейпи чи електронні сигарети не роблять процес відмови легшим, вони лише підтримують залежність.

Не залишайтеся самі — шукайте підтримку:



безкоштовний сервіс "Я кидаю курити", де ви знайдете корисну інформацію щодо відмови від вживання тютюну та нікотину.

Безоплатний професійний сервіс

Я КИДАЮ КУРИТИ



сімейний лікар/терапевт — лікар оцінить стан вашого здоров'я та проконсультує щодо ефективних методів відмови від куріння.

психолог чи психотерапевт — допоможуть розібратись з психологічною чи соціальною залежність, мотивацією до відмови та справитись із можливими зривами.

групи підтримки, де можна спілкуватись з людьми, які також проходять шлях відмови від куріння. Наприклад, Анонімні Нікотинозалежні (НікА) — спільнота людей, які допомагають один одному позбутися нікотинової залежності через обмін досвідом та підтримку.



Повна відмова від вживання тютюнових та нікотинових виробів — єдиний спосіб захистити своє здоров'я та здоров'я своїх близьких, тому почніть уже сьогодні.

Фінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди та думки належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу чи HaDEA. Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть відповідальності за їх зміст.

КИНУТИ КУРИТИ МОЖЛИВО. ПОЧНІТЬ УЖЕ СЬОГОДНІ.

Відмова від куріння має багато переваг — незалежно від того, скільки років ви курили або користувалися електронними сигаретами.

Після відмови ви відчуєте:

покращення фізичної форми

підвищення рівня енергії

полегшення дихання

покращення нюху та смаку

Позитивні зміни починаються дуже швидко:

через **20 хвилин** після останньої сигарети тиск починає знижуватися

через 1 рік без куріння ризик серцевого нападу зменшується вдвічі

Окрім користі для здоров'я:

покращаться стосунки з рідними та близькими

зникне запах тютюну з одягу та оселі

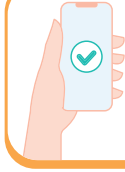
ви зможете проводити більше активного часу з близькими

з'являться додаткові кошти для важливих речей



Можна підрахувати, скільки коштів ви витрачаєте на сигарети, за допомогою **онлайн калькурятора.**

Відмова від куріння — це інвестиція у здоров'я, сім'ю та власний добробут. І зараз саме той момент, коли можна зробити крок до змін.



З ЧОГО ПОЧАТИ? Почніть із **тесту на готовність кинути курити.** Тест допоможе зрозуміти, наскільки ви готові кинути курити та надасть рекомендації, які підходять саме вам.

Co-funded by the European Union

JACARDI

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ

ВАШ ШЛЯХ ДО ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ



Відмова від куріння починається з плану. Використайте цей ліфлет, щоб створити власний план відмови від куріння. Це займе близько 10–15 хвилин і допоможе підготуватися до процесу. Повертайтеся до нього, коли потребуватимете підтримки чи мотивації.

Виберіть день для старту: призначте конкретну дату відмови на один із днів протягом двох наступних тижнів. З одного боку, у вас буде достатньо часу щоб підготуватися, а з іншого — важливе рішення не буде відкладене надовго.

Мій день відмови: ____ / ____ / ____

ПЛАН НА МІСЯЦЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд

Залучіть підтримку: розкажіть друзям та рідним про своє рішення. Їхня підтримка допоможе залишитися на шляху. Кидати курити легше, коли знаєш, що твоє рішення розуміють та поважають.

Сформулюйте мотивацію: напишіть кілька причин, чому хочете відмовитися від куріння. Нагадування про них стане вашим натхненням у складні моменти.

Чому я хочу кинути курити? *(можна обрати або дописати свої варіанти).*

- ☐ *Хочу покращити здоров'я та контролювати свій тиск*
- ☐ *Хочу жити довше*
- ☐ *Хочу мати більше енергії*
- ☐ *Хочу бути прикладом для дітей або онуків*
- ☐ *Хочу заощаджувати кошти*
- ☐ *Хочу позбутися запаху тютюну*

Інше _____

Що мені заважає кинути курити? *(можна обрати або дописати свої варіанти).*

- ☐ *Куріння стало частиною мого щоденного життя*
- ☐ *Компанія друзів*
- ☐ *Страх дратівливості або набору ваги*
- ☐ *Побоювання, що "не витримаю"*

Інше _____

Аналізуйте тригери: щоб легше контролювати бажання курити, подумайте, у яких ситуаціях виникає тяга до куріння, і заплануйте альтернативи для уникнення цих спокус.

Ситуація, коли я курю	Що на це впливає? (емоції, люди, час доби)	Моя альтернатива / дія замість куріння
Зранку після кави	*Звичка, ритуал*	*Прогулянка, випити стакан води*
Після обіду	*Втома, потреба розслабитися*	*Чай, дихальні вправи чи легкі потягування*
З друзями	*Соціальна компанія*	*Спілкування без сигарет*

Позбавтесь усіх нагадувань про куріння. Викиньте з дому, машини та робочого місця усі сигарети, запальнички та попільнички. Також рекомендується випрати одяг, щоб позбутись запаху тютюнового диму.

Заздалегідь підготуйтеся до боротьби з бажанням закурити: сильні пориви тривають лише кілька хвилин і важливо не зірватися. Спробуйте дихальні вправи, фізичну активність чи прості прогулянки на свіжому повітрі.

Нагороджуйте себе за досягнення. Протрималися без сигарет місяць? Похваліть себе та нагородіть походом в кіно чи театр, риболовлею або новою книгою.

І пам'ятайте: відмова від куріння — це процес, який складається з кількох етапів і потребує певних зусиль. Проте це досяжна мета, і кожна спроба наближає вас до кращого здоров'я та самопочуття.

