



## СВЕТЪТ Е НАЛАПАЛ ВЪДИЦАТА НА НИКОТИНА

“...БИЛ беше добър, умен и силен мъж. Той обичаше семейството си. Но още много млад беше започнал да пуши. По-късно той намрази своя навик. И с цигара в устата предупреждаваше синовете си да не пропушват, подчертавайки колко глупаво нещо е пушенето. Имаше моменти, когато той смачкваше кутията с цигари в силните си пръсти и я запокитваше в другия ъгъл на стаята, заричайки се, че няма да запали повече. Но скоро след това отново започваше да пуши — отначало тайно, после и открито.

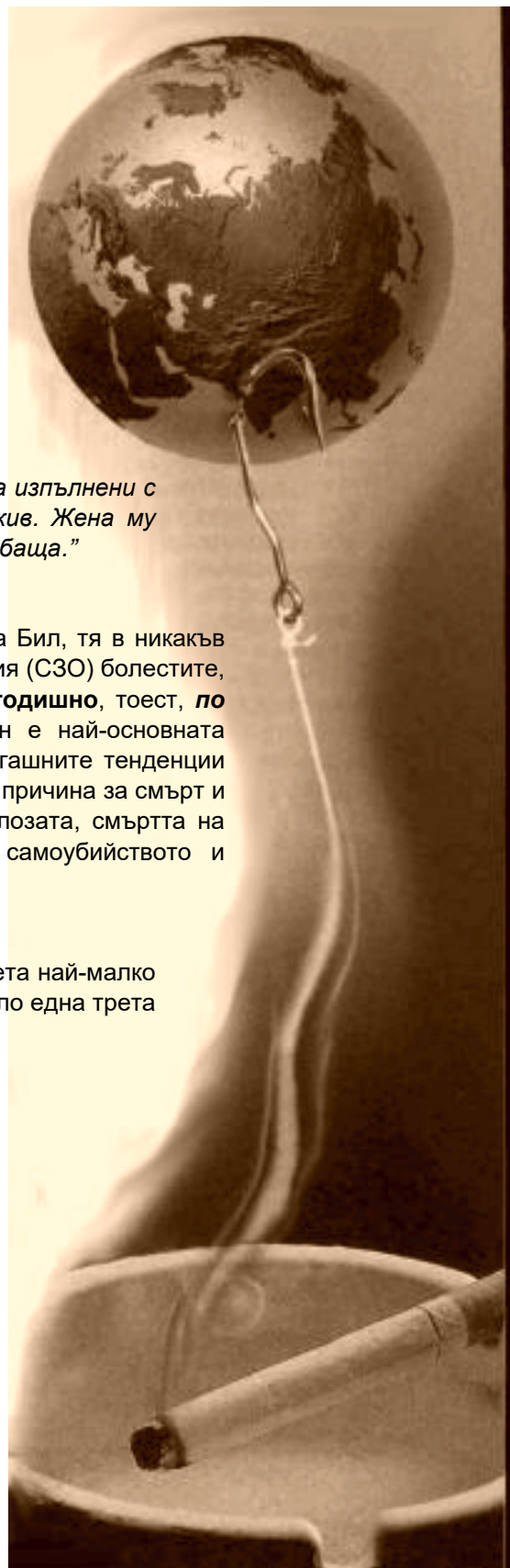
*Бил умря от рак преди 15 години и последните му месеци бяха изпълнени с ужасни болки. Ако не беше пушил, той можеше да е още жив. Жена му можеше още да има съпруг, синовете му можеха още да имат баща.”*

Колкото и трагична да беше за неговото семейство смъртта на Бил, тя в никакъв случай не е единствена. Според Световната здравна организация (СЗО) болестите, свързани с тютюнопушенето, убиват около **4 милиона души годишно**, тоест, **по един човек на всеки осем секунди**. Употребата на тютюн е най-основната предотвратима причина за болести в световен мащаб. Ако сегашните тенденции продължават така, след 20 години пушенето ще бъде водещата причина за смърт и инвалидност, като ще убива повече хора от СПИН-а, туберкулозата, смъртта на майките при раждане, пътно-транспортните произшествия, самоубийството и убийството, взети заедно.

Цигарите убиват. И въпреки това пушачи има навсякъде. По света най-малко **1,1 милиарда души** пушат, според СЗО. Това представлява около една трета от всички хора на зряла възраст.

Според някои наблюдатели, макар че днес тютюневите компании плащат стотици милиони долари заради съдебни процеси срещу тях, тези суми са малки в сравнение с техните печалби от стотици милиарди долари. Само в Съединените щати около **1,5 милиарда** цигари слизат от поточните линии в тютюневите фабрики **всеки ден**. Всяка година в света тютюневите компании продават над пет трилиона цигари!

Защо толкова много хора постоянствуват в един толкова смъртоносен навик? Ако си пушач, как би могъл да се откажеш от пушенето? На тези въпроси ще се опитаме да ви помогнем, сами да си отговорите със следващите редове.



# ЗАЩО ДА СЕ ОТКАЖЕШ ОТ ПУШЕНЕТО?



ПУШЕНЕТО не е за хора, които искат да живеят дълго и щастливо. Вероятността един дългогодишен пушач в крайна сметка да бъде убит от тютюна е 50 процента. Генералният директор на Световната здравна организация (СЗО) казва:

„Цигарата е ... коварно изобретение, тя доставя точно това количество никотин, което е необходимо, за да се пристрасти пушачът за цял живот, докато не бъде убит от нея.“

Следователно една от причините да се спре пушенето, е това, че то е опасно за здравето и живота. Пушенето е свързано с над 25 опасни за живота болести. Например, то е основна причина за инфаркт, инсулт, хроничен бронхит, емфизема и различни видове рак, особено рак на белия дроб.

Разбира се, човек може да пуши години наред, преди да бъде поразен от някоя от тези болести. Междувременно обаче пушенето не прави човека по-привлекателен за другите. Рекламите показват пушачите като обаятелни и здрави хора. Но действителността е друга. Заради цигарите дъхът на пушача мирише неприятно, а зъбите и пръстите му се оцветяват в жълто-кафяво. При мъжете пушенето води до импотентност. То кара пушача да кашля и да се задъхва. Освен това при пушачите има по-голяма вероятност за преждевременно образуване на бръчки по лицето, а също и за други кожни проблеми.

## ▣ Пушенето засяга другите

Библията казва: „Да възлюбиш ближния си, както себе си.“ (Матей 22:39) Любовта към ближния — а хората от твоето собствено семейство са най-близките ти близки — е сериозна причина за отказване от пушенето.

Пушенето вреди на другите. До неотдавна един пушач можеше да си запали цигара навсякъде и да не срещне възражения. Но нагласата се променя, тъй като все повече хора разбират колко е опасно вдишването на дима, който се носи от нечия цигара. Например, за един непушач, който е женен за пушач, съществува 30 процента по-висок риск да се разболее от рак на белите дробове, отколкото ако е женен за непушач. За децата, които живеят с родители пушачи, има по-голяма вероятност да се разболеят от пневмония или бронхит през първите две години на живота си, отколкото е това при децата, живеещи в домове, в които никой не пуши.

Бременните жени, които пушат, застрашават своите неродени бебета. Никотинът, въглеродният окис и други опасни химически вещества, съдържащи се в цигарения дим, навлизат в кръвния поток на майката и се предават директно на детето в утробата. Последиците от това включват по-голяма вероятност за спонтанен аборт, мъртво родено дете и смърт на новороденото. Освен това рискът от синдрома на внезапна смърт у новороденото е три пъти по-голям при тези бебета, чиито майки са пушили по време на бременността.

## ▣ Цената е висока

Друга причина за отказването от цигарите е това, че пушенето струва скъпо. Едно проучване на Световната банка определя, че разходите за здравеопазване, причинени директно от пушенето, достигат около 200 милиарда долара годишно. Разбира се, тази цифра изобщо не предава цената на страданията и мъката на онези, които се разболяват от болести, причинени от тютюнопушенето.

Директната цена на цигарите за отделния пушач може да се изчисли лесно. Ако пушиш, умножи по 365 сумата, която харчиш на ден за цигари. Това ще ти покаже колко пари харчиш годишно. Умножи полученото по десет и ще видиш колко ще ти струва, ако продължиш да пушиш още десет години. Резултатът може би ще те изненада. Помисли какво друго би могъл да направиш с толкова много пари.

## ■ Дали е по-безопасно да смениш цигарите?

Тютюнопроизводителите рекламират цигари с ниско съдържание на катран и никотин — наричани 'леки' или 'меки' цигари — като начин да се намалят рисковете, които пушенето представлява за здравето. Но тези, които сменят цигарите с такива, които съдържат по-малко катран и никотин, жадуват за същата доза никотин като преди. Така че пушачите, направили замяната, обикновено компенсират това, като пушат повече, като поемат по-дълбоко и по-често дима, или като пушат по-дълго всяка цигара. Дори и при онези, които не променят начина си на пушене, за да компенсират дозите, ползата за здравето е незначителна в сравнение с ползата, идваща от пълния отказ от пушенето.

А лулите и пурите? Макар че тютюневата промишленост отдавна лансира лулите и пурите като символ на общественото положение, димът, който произвеждат те, е също толкова смъртоносен, колкото и димът от цигарите. Дори и пушачите на пури и лула да не вдишват дима, при тях съществува повишен риск да се разболеят от рак на устните, устата и езика.

Дали тютюнът, който не се пуши, е по-безопасен? Той се предлага в две форми: като емфие и като тютюн за дъвчене. Емфието е тютюнев прах, обикновено продаван в тенекиени кутии или кожени пунгии. Често тези, които го употребяват, го поставят между зъбите и долната устна или бузата. Тютюнът за дъвчене се продава на дълги ленти, обикновено в пунгия. И както подсказва самото му име, той се дъвче, а не се смуче. И емфието, и тютюна за дъвчене причиняват лош дъх, жълти петна по зъбите, рак на устата и гърлото, пристрастяване към никотина, бели налепи по лигавицата на устата, които могат да доведат до рак, отдръпване на венците и стопяване на околозъбната кост. Ясно е, че смученето или дъвченето на тютюна не е разумен заместител на пушенето му.

## ■ Ползата от отказването

Да предположим, че ти си дългогодишен пушач. Какво става, когато престанеш да пушиш? Двадесет минути след като си изпушил последната си цигара, кръвното ти налягане се връща до нормалното. Седмица след това тялото ти ще се очисти от никотина. Месец след това кашлицата ти, задръстените синуси, умората и задухът ще започнат да изчезват. Пет години след това рискът да се разболееш от рак на белите дробове ще е спаднал с 50 процента. Петнадесет години след това рискът да се разболееш от заболяване на сърдечно-съдовата система ще падне до риска при човек, който никога не е пушил.

Храната ще ти бъде по-вкусна. Дъхът, тялото и дрехите ти ще миришат по-приятно. Няма вече да влизаш в разходи за купуването на тютюн. Ще изпитваш чувство на задоволство от постигнатото. Ако имаш деца, твоят пример ще намали вероятността те да пропушат. Вероятно ще живееш по-дълго.

## ■ Защо е толкова трудно да се откажеш от пушенето?

Да се откажеш от пушенето е трудно — дори и за онези, които искат това много силно. Основната причина за това е фактът, че **никотинът**, който се съдържа в тютюна, е **наркотик, създаващ силна зависимост**. „При определянето на степента на пристрастяване към психоактивните наркотици, за никотина беше установено, че създава *по-силна* зависимост от хероина [и] кокаина” — съобщава Световната здравна организация (СЗО). За разлика от хероина и кокаина никотинът не причинява

### Какво съдържа цигареният дим?

Цигареният дим съдържа катран, съставен от около **4000 химически вещества**. От тези химически вещества за **43** се знае, че **причиняват рак**. Някои от тях са цианид, бензол, метилов алкохол и ацетилен (използуван в ацетиленовите горелки). Цигареният дим съдържа също азотен окис и въглероден окис, като и двата са отровни газове. Основният му активен елемент е никотинът — наркотик, предизвикващ силна зависимост.

### Ранно пристрастяване

Едно изследване в Съединените щати показва, че един от всеки четирима младежи, опитали цигарите, в крайна сметка се е пристрастил към никотина. Това е подобно на степента на пристрастяване при тези, които експериментират с кокаина и хероина. Макар че около 70 процента от пушачите на зряла възраст съжаляват, че са започнали да пушат, малко са онези, които успяват да се откажат.

кризисни състояния, доказващи опиянението, затова е лесно неговата сила да бъде подценявана. Но лекото чувство за еуфория, което е резултат от никотина, кара повечето хора да продължават да пушат, за да го изживяват многократно. Никотинът наистина въздейства на твоето настроение, той намалява безпокойството. Но напрежението, потиснато от цигарата, е причинено отчасти именно поради глада за никотин.



Освен това е трудно да престанеш да пушиш, защото **пушенето се превръща в поведенчески навик**. Освен че са пристрастени към никотина, пушачите развиват своя система от често повтаряни действия — запалването на цигарата, вдишването и изпускането на дима. 'За да са ми заети ръцете с нещо.' 'За да си запълвам времето' — казват понякога хората.

Трети фактор, поради който е трудно да се откажеш от пушенето, е това, че **пушенето е втъкано в ежедневието ни**. Тютюневата промишленост изразходва почти шест милиарда долара всяка година за рекламни кампании, които представят пушачите като обаятелни, дейни, здрави и интелигентни хора. Често те са изобразявани как яздят кон, плуват, играят тенис или се занимават с друга привлекателна дейност. Филмите и телевизионните предавания показват

хора, които пушат, и това не винаги са отрицателните герои. Продажбата на тютюн е разрешена и цигарите са лесно достъпни навсякъде. Край повечето от нас винаги има някой, който пуши. Не можеш да избягаш от това влияние.

За съжаление няма хапче, което можеш да вземеш, за да премахнеш желанието да пушиш, така както аспириинът може да премахне главоболието. За да успее в трудната задача да се откаже от пушенето, човек трябва да има силно желание за това. Подобно на отслабването, и тук е необходимо да се посветиш на това за дълго време. **Успехът зависи само от човека, който се отказва от пушенето.**

## Как да помогнеш на близък човек ?

Ако си непушач, който познава опасностите от пушенето, вероятно ще се чувствуваш зле, когато виждаш, че приятелите ти и близките ти продължават да пушат. Какво можеш да направиш, за да им помогнеш да престанат? С натякване, молби, принуда и подигравки рядко се постига успех. Същото е и с дългите нравоучения. Вместо да се откаже от пушенето, пушачът най-вероятно ще посегне към пакета с цигари, за да успокои емоционалната болка, която му причиняват тези тактически ходове. Затова се опитай да разбереш колко трудно е да се откаже човек от пушенето, и че за някои хора това е по-трудно отколкото за други.

Ти не можеш да накараш човек да се откаже от пушенето. Вътрешната сила и убеденост за това трябва да произлязат от самия него. Ти трябва да намериш любещ начин да насърчиш и подкрепиш желанието за отказване от пушенето.

Как можеш да направиш това? В подходящ момент можеш да изразиш любовта си към този човек и да кажеш, че неговият (или нейният) навик да пуши те безпокои. Обясни, че ще бъдеш на разположение да подкрепиш всяко желание за отказване от цигарите. Разбира се, ако този подход бъде използван прекалено често, той ще изгуби своето въздействие и смисъла си.

Какво можеш да направиш, ако твой близък човек реши да се откаже от пушенето? Помни, че той (или тя) може да се сблъска със симптоми, идващи от въздържанието от никотин, сред които са раздразнителност и депресия. Може да има проблем също и с главоболие и безсъние. Напомни на близкия човек, че тези симптоми са временно явление и показват, че тялото се приспособява към едно ново и здраво равновесие. Поддържай настроението радостно и положително. Кажи колко се радваш, че той (или тя) се отказва от пушенето. През цялото времетраене на тези симптоми помогни на отказващия се да избягва напрегнати ситуации, които биха могли да доведат до пропушване.

А ако той пропуши отново? Опитай се да не реагираш прекалено остро. Прояви съчувствие. Гледай на ситуацията като на обучение и за двамата — обучение, което засилва вероятността следващият опит да бъде успешен

## Как можеш да се откажеш от пушенето ?



ПОДОБНО на карането на велосипед, и отказът от пушенето рядко бива успешен от първия опит. Затова ако си решил да се откажеш от цигарите, трябва да бъдеш готов да правиш многократни опити, докато успееш. Не гледай на повторното пропушване като на поражение. Мисли за него като за обучение, като за кратък застой в една иначе успешна програма, която ти на всяка цена ще изпълниш - рано или късно. Ето някои препоръки, които са били полезни за други хора. Те могат да бъдат полезни и за теб.

### Подготви ума си за отказването

- ❑ Първо, трябва да убедиш самия себе си, че отказването си заслужава усилията. Изброй причините, поради които искаш да спреш да пушиш, включително и всички аспекти на ползата, идваща от това. След като си се отказал, прегледай отново този списък, защото това ще укрепи решимостта ти. Желанието да си решителен(а) и непоколебим(а) в това си намерение е най-силната подбуда за отказа от пушенето.
- ❑ Анализирай навиците си на пушач, за да разбереш кога и защо пушиш. Може би ще ти е от полза да запишеш на лист хартия кога и къде си изпушил всяка цигара през един типичен за теб ден. Това ще ти помогне да предвидиш кога дадена ситуация може да те изкуши за пушене, след като вече си отказал цигарите.

### Планирай деня на отказването

- ❑ Избери един ден за това и го отбележи в календара си. Най-добре е да се избере ден, когато няма да бъдеш подложен на прекалено голямо напрежение отвън. Когато дойде този ден, престани да пушиш — отведнъж и напълно.
- ❑ Преди датата на отказването изхвърли (скрий) всички пепелници, кибрити и запалки. Почисти всички свои дрехи, които миришат на цигари.
- ❑ Потърси подкрепата на колеги, приятели и на семейството си, за да те насърчават в усилията ти да спреш пушенето. Не се страхувай да помолиш другите да не пушат в твое присъствие.
- ❑ Планирай дейности за деня, в който ще се откажеш от пушенето. Може да отидеш някъде, където пушенето не е обичайно явление – например в планината или излез с приятели на които тайно завиждаш че са “непушачи”. Би могъл също да правиш физически упражнения — да плуваш или да отидеш на разходка с велосипед, или пък да се разхождаш пеша дълго време.

### Справяне със симптомите на въздържанието

Ако си бил заклет пушач, вероятно ще изпиташ симптоми на въздържанието, които започват няколко часа след изпушването на последната цигара. Тук се включват няколко добре известни състояния в които можете да изпаднете - раздразнителност, нетърпеливост, враждебност, безпокойство, депресия, безсъние, да не можеш да си намериш място, увеличен апетит и желание за пушене. Може би твоят личен лекар ще може да предпише лекарство, което да облекчи тези симптоми. Освен това ти можеш да направиш някои неща, за да си помогнеш в спечелването на битката.

- ❑ През първите няколко трудни седмици яж нискокалорична храна и пий много вода. Някои хора са установили, че е от полза да похапнат между храненията сурови зеленчуци —

моркови или стебла от целина. Физическите упражнения ще помогнат да не напълнееш и ще успокоят превъзбудените нерви.

- ❑ Избягвай такива места или ситуации, в които ще бъдеш изкушен да пушиш.
- ❑ Бори се срещу погрешните разсъждения, които могат да те изкушат да пушиш. Ето някои чести мисли, идващи по време на симптомите на въздържанието: 'Ще пуша *само днес*, за да мога да преживея този труден период.' 'Пушенето е *единственият* ми порок!' 'Не може тютюнът да е чак толкова лошо нещо, някои заклетни пушачи доживяват до над 90 години.' 'Все от *нещо* трябва да умра.' 'Животът не е интересен без цигари.'
- ❑ Ако си на път да се поддадеш на изкушението, *отложи* този момент. Като изчакаш само десет минути, най-силното желание може да отmine. Понякога самата мисъл, че никога вече няма да пушиш, може да изглежда мъчителна. Ако изпитваш такова нещо, се съсредоточи върху отказа от пушене само за този ден.

## Остани бивш пушач

- ❑ Първите три месеца са най-трудни, но дори и след това трябва, когато е възможно, да избягваш пушачите и ситуациите, които могат да те изкушават да пушиш.
- ❑ Не се заблуждавай с мисълта, че можеш да пушиш от време-навреме, дори и да си отказал цигарите преди година и повече.
- ❑ Отхвърли изкушението да изпушиш 'само една цигара'. Една цигара лесно може да повлече след себе си други и скоро ще си унищожил всичко, постигнато с толкова труд. Но ако се поддадеш на слабостта и изпушиш една цигара, няма защо да продължаваш да пушиш. Ако пропушиш отново, отново се откажи от пушенето.
- ❑ Милиони пушачи са успели да се откажат от пушенето. Ако си твърдо решен и постоянен, ти сигурно ще успееш!

Пробудете се! Юли-септември 2000



*Надяваме се ако сте пушач, че с този популярен материал ще ви помогнем да се откажете от пушенето. Доволни и полезни ще се почувстваме, дори само ако сме успели да формираме у вас намерение да опитате...*