

Форум бросающих и бросивших курить

Нас уже 7000

<http://ne-kurim.ru/forum>


Календарь бросающего курить

Возможные симптомы, ощущения, жалобы,
которые сопровождают процесс отвыкания от курения

Полная версия легендарного календаря бросающего курить

Успей скачать <http://ne-kurim.ru/calend>

[HTML-версия календаря](#)



Полная версия легендарного календаря бросающего курить

Теперь это не только календарь,
теперь это **целая система**

Успей скачать
<http://ne-kurim.ru/calend>

Следует помнить, что каждый человек уникален настолько, что точно предсказать, как поведет себя его организм даже в типичнейшей ситуации — невозможно. И уж тем более, невозможно угадать, как будет проходить процесс отвыкания от курения — ведь никотин и сам процесс курения буквально встраиваются в физиологию организма, его психическое состояние и процессы.

Физиология же и психология человека — не стандартный набор установленных параметров, а индивидуальные, ни в ком более не повторяющиеся, жизненные процессы.

Первая неделя

[Первый день](#)

[Второй день](#)

[Третий день](#)

[Четвертый день](#)

[Пятый день](#)

[Шестой день](#)

[Седьмой день](#)

Первая половина года

[Первый месяц](#)

[Второй месяц](#)

[Третий месяц](#)

[Четвертый месяц](#)

[Пятый месяц](#)

[Шестой месяц](#)

Год

[Двенадцатый месяц](#)

Вторая неделя

[Восьмой день](#)

[Девятый день](#)

[Десятый день](#)

[Одиннадцатый день](#)

[Двенадцатый день](#)

[Тринадцатый день](#)

[Четырнадцатый день](#)

Вторая половина года

[Седьмой месяц](#)

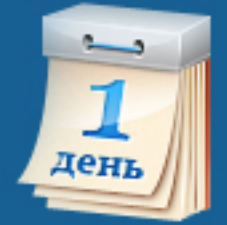
[Восьмой месяц](#)

[Девятый месяц](#)

[Десятый месяц](#)

[Одиннадцатый месяц](#)

Первый день



Что происходит в организме

Снижается количество угарного газа в крови, улучшается транспортная функция красных кровяных телец. В тканях повышается содержание кислорода.



Эмоции и мысли

Радость, гордость, уверенность. Гордость за себя, радость за свое желание бросить и уверенность в окончательном решении это сделать.

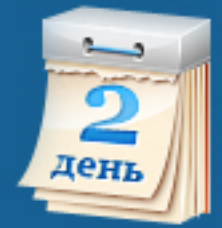
Тяги к сигарете нет или она очень слаба, легко перебивается мысленным внушением в стиле «я бросил курить!». Легко отвлечься на какие-то дела, тяга в основном связана с привычными ритуалами.



Физиологические ощущения

Возможно головокружение, снижение аппетита, слабость, умеренная тревожность. Трудности с засыпанием, плохой сон.

Второй день



Что происходит в организме

Снижается выработка слизи в легких, улучшается работа реснитчатого эпителия легких. Появляются первые признаки никотинового голодания. Клетки слизистой кишечника начинают замещаться новыми.



Эмоции и мысли

Эйфория первого дня продолжается, но уже возможно появление раздражительности, нервозности. Силой самовнушения тягу к сигарете можно уменьшить. Сонливость, сменяющаяся всплеском энергии.



Физиологические ощущения

Сниженный аппетит или тяга к продуктам с выраженным вкусом, одышка, усиленный кашель. Умеренные боли в животе, учащение мочеиспускания. Засыпание затруднено, сон поверхностный. Возможен кожный зуд, чувство стянутости кожи.

Третий день



Что происходит в организме

Начинается процесс репарации (восстановления) реснитчатого эпителия и слизистой бронхов. Повышается уровень щелочных фракций поджелудочной железы, падает секреция трипсина, одновременно снижается выработка слизи в желудке. Усиливается приток крови к сердцу и головному мозгу. Стабилизируется тонус кровеносных сосудов. Снижается физическое влечение к никотину на клеточном уровне.



Эмоции и мысли

Нервозность нарастает. Ярче стали симптомы психологической зависимости, человек буквально не знает, куда деть себя, чем занять мысли, как отвлечься — все это признаки «синдрома отмены». Засыпание затруднено, сон с частыми перерывами, тревожный.

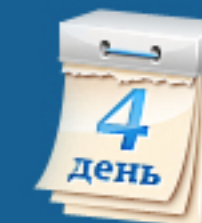


Физиологические ощущения

Аппетит резко усиливается, «тянет» на сладкое. Появляется изжога, отрыжка. Часто бывает головокружение, особенно усиливающееся при наклонах, чувство «сжимания» сердца, шум в ушах.

На коже могут появиться шелушение, мелкие сухие прыщики.

Четвертый день



Что происходит в организме

Приток крови к головному мозгу приближается к физиологически нормальному уровню. Продолжаются процессы в желудке и поджелудочной железе. Возможно снижение перистальтики кишечника — чаще всего снижение. Нормализуется выработка антидиуретического гормона. Продолжаются репаративные процессы в легких, нормализуется бронхиальная секреция. Тонус бронхов снижен.



Эмоции и мысли

Снижается агрессивность, раздражительность купируется лекарственными препаратами. У многих отмечается повышение настроения или его лабильность — от эйфории до подавленного. Поведение несколько растерянное. Сон поверхностный.



Физиологические ощущения

Возможно повышение АД, шум в ушах. Головокружение слабое или отсутствует. Запоры. Нормализуется мочевыделение. Аппетит понижен или отмечается пристрастие к определенным продуктам. Появляется кашель, ощущение вязкого слизистого комка в горле. У многих на третий-четвертый день отекает лицо, слегка опухают пальцы, уши.

Пятый день



Что происходит в организме

Заживают микротравмы поверхности языка. Изменившийся в отсутствие никотина и его метаболитов тонус сосудов становится для организма привычным. Процессы восстановления начались в отдаленных сегментах бронхо-легочной системы. Тонус кишечника по-прежнему нарушен.



Эмоции и мысли

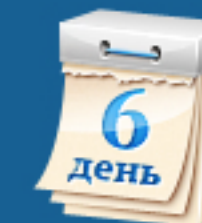
Тяжелый день — проходит эйфория первых дней, к тому же самочувствие становится хуже, появляются «предательские» мысли. В этот и последующие несколько дней вероятность срыва очень велика.



Физиологические ощущения

Пища приобретает забытый настоящий вкус (пока еще только продукты с выраженным вкусом — citrusовые, сыры, копченое мясо). В горле или за грудиной ощущается рыхлый, слизистый комок, затрудняющий дыхание, при откашливании выделяется густая, темноокрашенная слизь.

Шестой день



Что происходит в организме

Усиливается выделение слизи в нижних сегментах легких. Активно работают реснички бронхов. Нормализуется секреторная активность желудка и поджелудочной железы. Возможны временные дискинетические нарушения работы желчного пузыря и двенадцатиперстной кишки из-за нехватки никотина. В этот день впервые все клетки «белой» крови (гранулоциты, лимфоциты, нейтрофилы, макрофаги и др.) являются выросшими без воздействия никотина.



Эмоции и мысли

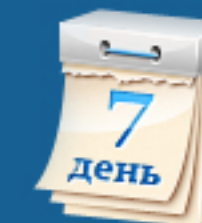
Вновь возвращается синдром отмены, как и раздражительность, плаксивость, нарушения сна. Агрессивность повышается, предпринимаются действия в поисках сигарет, сдерживаться достаточно трудно, хотя и вполне возможно.



Физиологические ощущения

Усиливаются вегетативные расстройства: повышенная потливость, тремор рук, сниженный аппетит, тошнота после жирной пищи. Во рту появляется горечь, иногда — боли в правом подреберье. У многих отмечается повышенная жажда, и — как следствие — учащенное мочеиспускание. Продолжается откашливание темной слизи, в ней могут появиться прожилки крови, ощущение «комка» в горле сохраняется.

Седьмой день



Что происходит в организме

Этап физического пристрастия к никотину практически завершен. Организм перестроился на функционирование без никотинового допинга, начался полноценный процесс восстановления. Сосуды и легкие будут восстанавливаться дольше всех, задерживается также восстановление нервной системы. Секреция органов ЖКТ пока еще повышена, кроме того, в эпителии ЖКТ началось формирование слоя из новых клеток, не знакомых с влиянием никотина.



Эмоции и мысли

Пустота — основная эмоция этого дня. Отчетливо заметно, что курение — скорее ритуал, нежели какая-то физическая потребность. В эти дни важно убрать из пределов досягаемости все, что связано с курением. Мотивация на отказ и самоубеждение вновь становятся эффективными.



Физиологические ощущения

Выделение слизи при кашле и ощущение комка в горле продолжают. Нормализуется тонус кишечника, но возможны эпизодические нарушения стула. Аппетит повышается, жирная пища вызывает изжогу.

Кожа сухая, шелушащаяся.

Восьмой день



Что происходит в организме

Активизируются вкусовые и обонятельные рецепторы. Продолжается восстановление тканевых процессов в легких. Тонус сосудов головного мозга пока нестабилен.



Эмоции и мысли

Безусловно, эмоционально вторая неделя протекает легче. Нет или намного меньше выражены раздражительность, подавленность, агрессия, легче найти средство для отвлечения от мыслей о курении. С другой стороны, симптомы психологической зависимости все еще сохранены, а в некоторых случаях и усиливаются. Это беспричинная тоска, потерянности, нарушения сна, лабильность настроения, ощущение утраты чего-то значимого.



Физиологические ощущения

Пища приобрела вкус и аромат без никотинового привкуса, аппетит повышен (и по физиологическим причинам и как средство облегчения стресса). В эти дни многие впервые отмечают прибавление массы тела. Могут беспокоить головокружения, снижение АД.

Девятый день



Что происходит в организме

Состояние слизистой желудка нормализуется, выработка основных ферментов и веществ, в том числе гастромукопротеина, пришла в норму. Репаративные процессы начались в слизистой органов ЖКТ и продолжаются в бронхо-легочной системе. Улучшается процесс кроветворения, восстанавливаются функции форменных элементов крови.



Эмоции и мысли

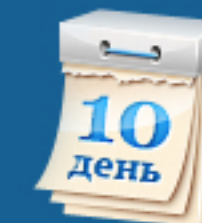
Продолжаются сложности из-за отсутствия привычного элемента времяпровождения — сигареты. Очень тягостно ощущают себя те, кто вынужден находиться рядом с курящими (на работе, в кафе). Срывы в этот период возможны именно по причине внешнего воздействия.



Физиологические ощущения

Многие в начале второй недели отмечают, что запах табачного дыма вызывает у них отвращение. Возможны боли в животе, изжога, чередование поноса и запоров. Аппетит повышен. При проведении лабораторных анализов могут обнаружиться отклонения в лейкоцитарной формуле — это временное явление. В эти дни у многих бросающих легко начинается ОРВИ, аллергия, высыпает герпес. Возможны головокружения.

Десятый день



Что происходит в организме

Те процессы в легких, что начались с третьего дня отказа, будут продолжаться в течение полугода, а у курильщиков со стажем — и дольше. Легкие и сосуды продолжают перестраиваться, и одновременно начался процесс восстановления иммунной системы.



Эмоции и мысли

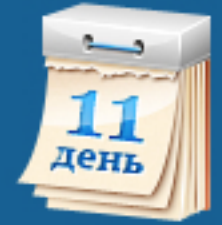
Отказ от курения уже не вызывает тягостных мыслей, но сложнее становится переносить присутствие курящих людей рядом. Поскольку внутренние резервы самомотивации подходят к концу, в ближайшие 10-15 дней необходима поддержка со стороны близких или единомышленников.



Физиологические ощущения

Кашель продолжается. Он не связан с положением тела в постели, становится мягче после горячей пищи или напитка, по-прежнему откашливается слизь. Многие замечают, что при кашле вылетают небольшие комочки светло-желтого или серого цвета, с неприятным запахом. Это могут быть пробки из пазух миндалин или слущенный эпителий бронхов. Рекомендуется пройти в эти дни консультацию ЛОР и флюорографию для исключения патологических процессов в легких.

Одиннадцатый день



Что происходит в организме

Во второй декаде отвыкания от курения нормализуется тонус мелких сосудов (артериол), доставляющих артериальную кровь непосредственно к тканям. В эти дни эффект отказа от курения начинает проявляться в гормональной сфере, влияя на обмен веществ. Этим объясняется изменение психического состояния, а также набор (у некоторых снижение) массы тела.



Эмоции и мысли

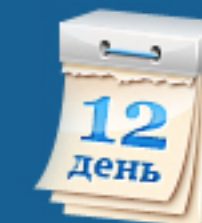
Повышенная возбудимость, у женщин — плаксивость, чувство ненужности, пустоты, у мужчин — повышение агрессивности. Тяга к сигаретам усиливается, маскируясь желанием проверить, понравится ли вкус сигарет и запах дыма.



Физиологические ощущения

Головокружение, тремор пальцев рук, чувство внутреннего напряжения, нередко — головная боль. Ошибочно приписывать данные ощущения синдрому отмены — это связано с перенасыщением головного мозга кислородом. Аппетит повышен, особенно заметно это к вечеру или под влиянием сторонних стрессовых факторов.

Двенадцатый день



Что происходит в организме

Нормализация деятельности сосудов приводит к улучшению трофики (питания) тканей, в том числе кожи. Начинается активный процесс стихания хронического воспаления в легких, ЖКТ. «Выросло» и включилось в работу второе поколение клеток «белой» крови, которые способны полноценно выполнять функции по защите организма от бактерий и вирусов.



Эмоции и мысли

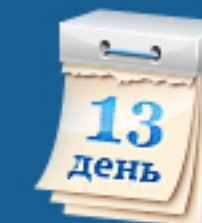
Нервно-психическое состояние аналогично предыдущему дню, и по-прежнему большую роль играет поддержка со стороны.



Физиологические ощущения

Те, кто курил непродолжительное время, а также молодые люди в возрасте до 30 лет, впервые услышат(или заметят сами), что у них улучшился цвет лица. Кашель становится не таким тяжелым, функция кишечника практически полностью восстановилась.

Тринадцатый день



Что происходит в организме

Идет активное обновление клеток кожи, пока еще на поверхность «вышли» те клетки, которые закладывались во время курения, но клетки глубоких слоев кожи с никотином уже «не знакомы». Тонус сосудов нестабилен.



Эмоции и мысли

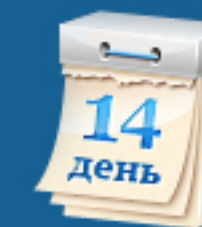
У многих становится навязчивым желание поскорее достичь какого-то дня, который бросающему кажется рубежным или который он сам обозначил себе как значимый. Обычно это конец второй недели — и среди эмоций преобладает желание поскорее достичь заветных «14 дней не курения». Желание закурить больше связано с любопытством.



Физиологические ощущения

Недомогание неясной локализации, слабость, чувство тяжести в затылке, возможны «скачки» АД — все это связано с нарушением нейрогуморальной регуляции из-за пока еще не до конца восстановившейся нервной системы.

Четырнадцатый день



Что происходит в организме

Заживление травмированной копотью слизистой бронхов подходит к концу. Практически обновлены тромбоциты, красные кровяные тельца пока еще «старые», те, что образовались в условиях никотиновой агрессии. Стенки сосудов получают достаточное питание, начинается восстановление их тканей, прежде всего эндотелия.



Эмоции и мысли

День сложный в психологическом плане, как и последующий — они являются рубежными, переломными. Некоторые не выдерживают и пробуют сигарету, мотивируя это тем, что сумели продержаться довольно длительное время и вряд ли одна сигарета навредит... и возвращаются в ряды курильщиков.



Физиологические ощущения

Кашель начинается стихать (за исключением тех, чей стаж курения 20 и более лет).

Начинает тускнеть желтая окраска пальцев, которыми держалась сигарета, продолжает улучшаться цвет лица. Возможны вегето-сосудистые нарушения — слабость, сонливость, заторможенность.

Первый месяц

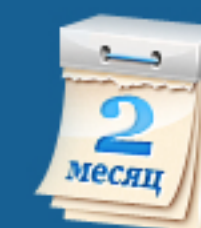


К концу первого месяца заложены основы для последующего восстановления организма на клеточном уровне.

Эпителиальные клетки обновлены, что позволило нормализовать процессы всасывания и синтеза строительного материала для новых клеток — тех, которые будут функционировать без никотина и продуктов горения.

Месяц достаточно сложный в психологическом плане, и если в начале энтузиазм и осознание необходимости бросить курить поддерживали и придавали силы, то к концу месяца возможно два сценария развития. Одни наслаждаются тем, что им удалось бросить курить и это придает дополнительные силы, другие считают дни без сигарет и вынуждены буквально ежеминутно бороться с желанием закурить. И тот и другой сценарий закономерен и практически не влияет на то, сорвется человек в отдаленные сроки или нет.

Второй месяц



Этот и последующие три месяца самые приятные для бросивших курить женщин. Клетки кожи прошли три-четыре цикла обновления, и нездоровая желтизна заметно уменьшилась, как и сухость кожи. Пока еще сохраняется купероз — сосудистая сеточка, и это связано с тем, что клетки сосудов еще не начали обновляться. Лишь эндотелий сосудов на втором месяце на 50-70% состоит из новых клеток и процесс обновления продолжается.

В легких продолжается восстановление на клеточном уровне, но пока еще это процесс не дошел до ацинусов — самых мелких «кирпичиков», из которых «построена» легочная ткань. Именно по этой причине ЖЕЛ теперь уже бывшего курильщика пока не вернулась к возрастной норме, периодически беспокоит кашель и сухость в горле, выделяется слизь или мокрота, а физические нагрузки вызывают сильный кашель и утомление.

Тяги к сигаретам практически нет, но тяга к тому, что составляло ритуал курения, к привычкам, обстановке все еще сохраняется. Ее стало легче преодолевать, но по-прежнему требуется сила воли и поддержка.

Третий месяц



С третьего месяца начинается полноценное восстановление кровеносных сосудов. До этого времени их тонус легко нарушался внешними причинами, а также под воздействием стресса. С третьего месяца тонус приходит в норму, благодаря начавшимся пластическим процессам в эндотелии и других оболочках мелких сосудов.

Заканчивается критический период, когда многие возвращаются к курению. Физическая тяга к никотину давно ушла, снижается психологическая зависимость. Однако практическая любая попытка «попробовать», «вспомнить», «проверить» — шаг к возврату в ряды курильщиков.

Головокружения, головные боли практически не беспокоят (если человек не имеет каких-либо клинически значимых заболеваний), сон нормализовался, аппетит нормальный или слегка повышен.

Четвертый месяц



Клетки кожи обновлены, и теперь цвет лица практически вернулся к нормальному, а шелушение и зуд(особенно беспокоившие в первые две недели) прошли.

Желудок, поджелудочная железа, печень вырабатывают нормальное количество соляной кислоты и ферментов, благодаря чему пища хорошо усваивается. Кишечник работает «как часы», нарушений стула, связанных с никотиновым голоданием, больше не будет.

Рубежные три месяца преодолены. Существенно снижается потребность «заесть стресс», и масса тела, повышающаяся у многих в первые три месяца, стабилизируется, диеты становятся эффективными. Нормально функционирующие органы ЖКТ позволяют получать достаточное количество питательных веществ из средних по объему порций пищи.

Пятый месяц



Труднее всего приходилось клеткам печени курильщика. Только с конца пятого месяца в отдельных клетках печени начинаются процессы регенерации, а здоровые клетки получают возможность взять на себя часть функций погибших гепатоцитов.

Легочная ткань продолжает восстанавливаться, мокрота либо не выделяется, либо ее очень мало и она более не имеет темной окраски. С пятого месяца можно постепенно начинать физические упражнения, лучше всего подходят плавание, езда на велосипеде. Бег, силовые упражнения лучше отложить — до 8-9 месяцев.

Периодически возникает желание закурить сигарету, но ему необходимо противостоять. Чем меньше будет ситуаций, провоцирующих курение, тем легче будет продержаться до следующего критического периода в 9-10 месяцев.

Шестой месяц



Полгода назад была выкурена последняя сигарета. Теперь в организме циркулирует кровь, клетки которой не подвергались воздействию никотина и его метаболитов. Они полноценно функционируют, активно переносят кислород. Нормализуются лабораторные показатели картины крови.

Продолжается регенерация клеток печени — в течение последующих 4-6 месяцев она будет идти все быстрее и быстрее, благодаря чему работа печени станет эффективнее. Ацинусы легких тоже включились в процесс восстановления. Многие отмечают, что в этот период стало легче дышать, легкие словно расширились.

Есть провести спирометрию, то можно увидеть заметное увеличение ЖЕЛ, что свидетельствует об активном восстановлении бронхо-легочной системы и их эффективном очищении.

Вес стабилизировался. Желание «поесть вместо закурить» возникает реже, а если человек находит возможности не вспоминать о курении, то и вовсе не возникает.



Полная версия легендарного календаря бросающего курить

Теперь это не только календарь,
теперь это *целая система*

Успей скачать
<http://ne-kurim.ru/calend>

Седьмой месяц



Интересно, что многие после семи месяцев без сигарет вдруг начинают различать тонкие оттенки запахов. Это заметно по обострившемуся восприятию женских духов — если до того они делились на легкие и тяжелые, то теперь нос способен отличить травяной запах от запаха белых цветов. Усиливается также вкусовое восприятие — все рецепторы к этому сроку, как правило, восстанавливаются полностью.



Полная версия легендарного календаря бросающего курить

Теперь это не только календарь,
теперь это **целая система**

Успей скачать
<http://ne-kurim.ru/calend>

Восьмой месяц



Выделения слизи при кашле не отмечается у большинства бывших курильщиков. Да и сам кашель практически не беспокоит — легкие «научились» снова справляться с возникающими проблемами. Те, кто «докурился» до ХОБЛ, тоже испытывают облегчение — заболевания вступает в стадию стойкой ремиссии, которая может продолжаться бесконечно, если соблюдать все рекомендации врача.



Полная версия легендарного календаря бросающего курить

Теперь это не только календарь,
теперь это **целая система**

Успей скачать
<http://ne-kurim.ru/calend>

Девятый месяц



Считается началом очередного критического периода: уже забыты трудности первых дней и недель бросания, запах сигарет не вызывает каких-либо личных ассоциаций, но при этом еще сохраняется автоматизм в привычках. Сейчас важно вновь начать контролировать себя и не допускать ситуаций, когда сигарета закуривается «на автомате», механически. Это может быть курилка на работе, балкон или подъезд дома.



Полная версия легендарного календаря бросающего курить

Теперь это не только календарь,
теперь это *целая система*

Успей скачать
<http://ne-kurim.ru/calend>

Десятый месяц



Многие замечали, что после 10 месяцев без сигарет им начинают сниться сны, в которых они курят. При этом днем спокойно можно обходиться без сигарет (если, конечно, не провоцировать себя), а курение во сне ощущается очень реально и пробуждение довольно мучительно, и именно утром, почти «на автомате» некоторые закуривают, но не все (к счастью) возвращаются в армию курильщиков.

Интересное наблюдение этого месяца: любители петь замечают, что поется легче, голосовыми связками проще управлять.

Одиннадцатый месяц



Бег, спортивная ходьба, занятия в спортзале, силовые виды спорта разрешены — теперь легкие справятся с нагрузкой. Естественно, что начинать нужно постепенно, чтобы не сорвать результат довольно длительного восстановительного периода.

Хочется ли курить спустя почти год? Большинство признается, что да, хочется. Но это не тяга к никотину, это ощущение потери каких-то элементов общения, в работе, в повседневной деятельности. При этом о том, как было тяжело бросать и что испытывал организм курящего, давно уже забыто.

Риск срыва невелик — около 25% — но, тем не менее, реален.



Полная версия легендарного календаря бросающего курить

Теперь это не только календарь,
теперь это *целая система*

Успей скачать
<http://ne-kurim.ru/calend>

Двенадцатый месяц. Год



Рубежный период. Достойна похвалы трудная работа в течение минувшего года: преодолеть то, что стало привычкой — больше дело!

Теперь риск развития инфаркта снижен на 50% по сравнению с этим же днем год назад. Риск инсульта — на 30%. Риск развития онкологических заболеваний тоже снижен: при исключении других факторов риска вероятность рака легких и печени снижена почти на 80-90%, пищевода, желудка — на 60-70%, рака губы — практически на 100%.

Возможен ли срыв? Вполне. Риск возврата к курению кроется не в никотине, он, как говорят, те, кто работает над проблемами наркомании, в голове. Работать с вредными желаниями, привычками нужно всегда — в этом залог успеха, долголетия и здоровья.