

# Кинути курити легко: запрацював професійний сервіс для допомоги курцям

20 червня 2017 р. в інформаційній агенції «УНІАН» відбулася прес-конференція, присвячена запуску професійного сервісу з надання допомоги у припиненні куріння. Сервіс включає гарячу телефонну лінію та професійний веб-сайт і має на меті допомогти українцям, які страждають від тютюнової залежності.

Гаряча телефонна лінія **0-800-50-55-60** безкоштовна для дзвінків зі стаціонарних та мобільних телефонів по Україні, укомплектована професійними та дружніми консультантами і забезпечує клієнтам конфіденційність. На веб-сайті [www.stopsmoking.org.ua](http://www.stopsmoking.org.ua) розміщено цікаву та корисну інформацію на тему відмови від тютюнопаління, яка може стати у нагоді як курцям, так і їхнім близьким. Також на сайті можна отримати консультацію, поставивши запитання через онлайн-чат або надіславши запит через електронну пошту. На сьогодні сервіс працює з понеділка по п'ятницю з 09:00 до 15:00.

«Подібні сервіси працюють у багатьох країнах по всьому світу та вже довели свою ефективність. Національна безкоштовна гаряча лінія — один із трьох всесвітньо визнаних підходів до надання послуг у відмові від куріння, який рекомендовано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). За умови достатніх потужностей та належного фінансування гаряча лінія дозволяє охопити до 6% усіх курців щорічно, адже вона доступна для всього населення країни. Створення сервісу з надання допомоги у припиненні тютюнопаління в Україні може стати першим кроком до запровадження комплексного підходу до відмови від куріння. Це важливо з точки зору надання професійної допомоги у припиненні тютюнопаління усім людям, які її потребують», — розповів доктор **Донгбо Фу**, експерт з питань відмови від куріння Ініціативи ВООЗ по звільненню від тютюнової залежності.

**Наталія Король**, фахівець із неінфекційних захворювань Бюро ВООЗ в Україні, наголосила, що створення сервісів щодо надання допомоги у припиненні куріння — одна із вимог статті 14 Рамкової конвенції ВООЗ із боротьби проти тютюну. Виконання заходів, передбачених цією Конвенцією, таких як заборона реклами тютюну, звільнення громадських місць від тютюнового диму, запровадження нових попереджень на сигаретних пачках та багато інших, сприяє тому, що люди починають відмовлятися від куріння. І саме на цьому етапі вкрай важливо надати їм професійну допомогу та підтримку для того, аби кожен курець міг досягти успіху та кинути палити назавжди.

Також під час прес-конференції зазначено, що за результатами загальноукраїнського опитування курців, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології у вересні–жовтні 2017 р., 77% українських курців вважають створення сервісу з надання допомоги у припиненні тютюнопаління потрібним. 70% українських курців вже робили хоча б одну серйозну спробу кинути курити і ще приблизно стільки ж хочуть позбутися цієї шкідливої звички. На жаль, частка тих, хто досягає успіху, незначна. За даними Глобального опитування дорослих щодо вживання тютюну (GATS) 2010 р., 40,5% курців пробували кинути палити, однак лише 6,7% змогли це зробити.

«Незначна частка тих, кому вдається успішно кинути курити, свідчить про те, що наявність професійної допомоги є вкрай важливою. Наше завдання — створити умови, щоб ті курці, які хочуть позбутися тютюнової залежності, могли це зробити. Тому Міністерство охорони здоров'я України радо підтримало розробку сервісу з надання допомоги у припиненні куріння та сприятиме його роботі й подальшому розвитку. Адже це не просто сервіс. Це інструмент, який дозволить запобігти тим страшним хворобам та смертям, які стаються внаслідок споживання тютюну», — зазначив **Олег Дудін**, головний спеціаліст Управління громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України.

Відмова від куріння має позитивне значення як для самого курця, так і для суспільства загалом. Покращення здоров'я власного та своїх рідних, заощадження коштів, турбота про тих, хто



оточує, — ось далеко не повний перелік переваг, які отримує кожен курець після того, як кинув палити. Держава ж отримує переваги у формі заощаджень на лікування хвороб, спричинених курінням, та кращу продуктивність праці своїх громадян.

«Кинути курити — одне із кращих рішень у житті кожного курця, адже вже з першого дня відмови від сигарет організм курця починає відновлюватися, а ризики виникнення хвороб, асоційованих із палінням, зникають. Чим раніше курець прийме рішення кинути курити, тим краще. А скориставшись створеним сервісом, шанси успішно кинути курити суттєво зростають», — розказав **Отто Стойка**, головний лікар Київського міського центру здоров'я.

Сервіс розроблено в межах ініціативи, яка впроваджується Громадською організацією «Життя» в рамках спільного проекту Міністерства охорони здоров'я України та Бюро ВООЗ, за підтримки Швейцарської агенції розвитку та співробітництва «Неінфекційні захворювання (НІЗ): профілактика та зміцнення здоров'я в Україні».

«Сьогодні знаковий день, адже вперше в Україні створено сервіс такого рівня. Ми щиро сподіваємося, що він допоможе кинути курити тим людям, які хочуть позбутися тютюнової залежності. Надалі ми плануємо розвивати цей сервіс та адаптувати його так, щоб він повністю відповідав очікуванням і потребам курців», — розповіла **Катерина Римаренко**, координатор проєкту Громадської організації «Життя».

Нагадаємо, тютюн містить нікотин — наркотик, що викликає залежність подібно до героїну та кокаїну. Більшість споживачів тютюну мають залежність від нікотину і їм складно самостійно припинити куріння. Основною функцією куріння сигарет є швидка доставка дози нікотину в мозок. Наслідки вживання тютюну і нікотину, що викликають залежність і абстиненцію (ломку), визначаються Міжнародною статистичною класифікацією хвороб та проблем, пов'язаних зі здоров'ям, 10-го перегляду (МКХ-10) як хвороба з категорії «Синдром залежності внаслідок вживання тютюну». Діагностичний і статистичний довідник психічних розладів (D.S.M-IV) також класифікує розлади, пов'язані з нікотиним, як розлади з підкатегорії залежності (305.10) та абстиненції (292.0), які можуть виникнути при використанні всіх форм тютюну.

На сьогодні в Україні розроблено і затверджено стандарти первинної медичної допомоги при припиненні споживання тютюнових виробів, які обов'язкові для виконання всіма практикуючими лікарями незалежно від закладу, в якому вони працюють, а також фізичними особами — підприємцями.

Також нагадаємо, що на сьогодні в Україні розроблено Національний план щодо неінфекційних захворювань та Концепцію розвитку системи громадського здоров'я.

**Олександр Устінюв,**  
фото надане організаторами заходу