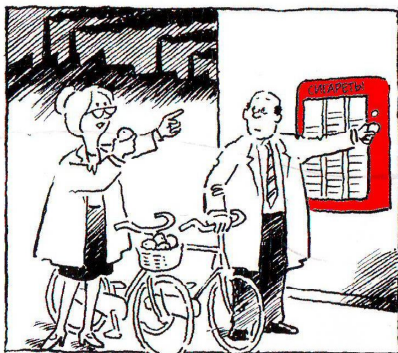


Куриль или не курить?

Несмотря на то, что о вреде курения хорошо известно, миллионы людей продолжают курить. Многие курильщики курят по привычке. Сигарета загорается автоматически в определенных ситуациях - при ответе на телефонный звонок, во время употребления спиртного.

Многие хотели бы бросить, но не могут, потому что это кажется им слишком сложным. Однако каждый год тысячи людей успешно бросают курить. Если вы подумываете об этом, продолжайте читать, и вы найдете советы, которые помогут вам в этом.



Почему я должен бросить курить?

Бросая курить, вы заметно снижаете риск различных заболеваний, которые могут привести к преждевременной смерти, - заболеваний сердца, некоторых видов рака, респираторных инфекций. Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения беременным женщинам, чтобы уменьшить вред здоровью ребенка.

Бросив курить, вы сразу почувствуете себя лучше. Ваше артериальное давление и пульс придут в норму, улучшится циркуляция крови в руках и ногах, они станут теплее. В течение нескольких дней начнут восстанавливаться защитные системы организма, помогая вам

бороться с кашлем, простудой и вирусами. Через год после отказа от курения риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается почти вдвое. Вы не только станете более здоровым. Всего через несколько дней восстановятся обоняние и вкус, а за пару недель исчезнет и запах сигарет, которым пропитались ваша одежда и мебель.

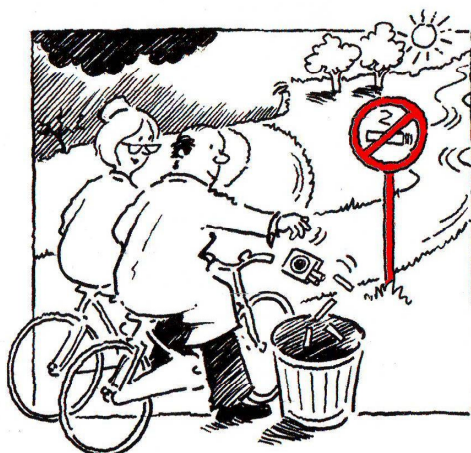
Так как курение увеличивает количество морщин, бросив курить, вы будете дольше выглядеть моложе.

"Бросьте курить. Добавьте не только лет к вашей жизни, но и больше жизни вашим годам!"

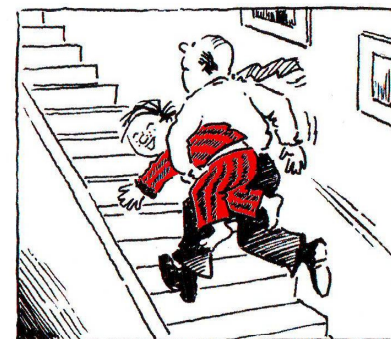
Что я почувствую, когда брошу курить?

Когда вы прекратите курить, некоторое время вы, возможно, будете ощущать беспокойство, раздражение. Это продлится всего несколько недель, и скоро вы почувствуете себя гораздо лучше. Неприятные ощущения - знак того, что ваше тело привыкает к своему нормальному состоянию.

Также у вас может появиться кашель - таким образом тело избавляется от токсинов, скопившихся в легких. Это знак восстановления вашего здоровья.



Никотин - это наркотик, вызывающий привыкание, поэтому ваш организм будет остро нуждаться в нем. Это так называемая "ломка". Многие курильщики, бросая курить, чувствуют себя некомфортно и не в состоянии обходиться без никотина. Для замещения сигарет вы можете использовать препараты, содержащие никотин, например, пластырь, жевательную резинку, ингалятор или спрей для носа. За более подробной информацией обратитесь к врачу или фармацевту.



Курение подавляет аппетит, таким образом, когда вы бросите курить, ваш аппетит возрастет. Но вы наверняка не захотите набрать лишний вес, поэтому, чтобы перекусить, выбирайте, например, фрукты. Кроме того, польза здоровью при отказе от курения перевешивает любые возможные проблемы со здоровьем из-за набора небольшого лишнего веса.

Как успешно бросить курить?

Существуют способы, с помощью которых бросить курить гораздо легче. Планируйте отказ от курения - и вы добьетесь успеха. Вы узнаете, каких ситуаций стоит избегать, а в каких вам потребуется большая поддержка. Наши советы помогут вам в этом.

Не становитесь одним из них!

Вы можете бросить курить или помочь бросить своему курящему другу, родственнику или знакомому. Именно для этого существует Ваша сила воли.

Девять советов, как бросить курить

1. Решительно настройтесь бросить курить, подумайте о своем настоящем и будущем, а также о любимых людях, страдающих от Вашей вредной привычки.
2. Назначьте дату, когда бросите курить, и выполните свое намерение — почувствуйте себя человеком слова, гордитесь собой. Не тяните: чем быстрее, тем лучше.
3. Лишите себя дополнительных соблазнов — решительно разломайте все сигареты в доме.
4. До тех пор пока не отвыкнете курить, избегайте мест, где много курящих. Посещайте места, где курение запрещено, например музеи и библиотеки.
5. Отложите деньги, которые обычно тратили на сигареты, и купите подарок любимому человеку.
6. Когда желание покурить гложет Вас, жуйте жевательную резинку (без никотина) или сосите мятные конфеты.
7. Вместо того чтобы взять сигарету, пейте воду и фруктовые соки. Жидкости очищают организм.
8. Займитесь физкультурой в пределах своих физических возможностей. Вас порадует, что состояние Ваше улучшается.
9. Не дайте одурачить себя. Относитесь критически к рекламам сигарет — поразмышляйте над их поверхностным и лживым содержанием.

Не ожидайте чуда — действуйте!

Когда Вы бросите курить...

...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови

через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах

через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель

через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину

через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день

Бросить курить не просто, но НЕ невозможно. Миллионы людей уже сделали это. Получится и у Вас!

КАБИНЕТ «ИДУЩИЕ ВМЕСТЕ»

МАОУ ДПОС РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР

Г. ТОЛЬЯТТИ



ВРЕМЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ