

Вы можете бросить курить, оставаться жизнерадостным, строить планы и управлять сами собственной жизнью. Как говорил Аллен Карр, вам не нужно затягиваться сигаретой, чтобы наслаждаться вкусом кофе или получать удовольствие от общения с друзьями. Вам не нужны желтый цвет кожи, неприятный запах изо рта, черные зубы, одышка, кашель, волосы, постоянно пахнущие сигаретным дымом. Вам не нужны сигареты, чтобы наслаждаться жизнью на полную катушку.

Советы для тех, кто хочет бросить курить:

- ✓ Постарайтесь найти личную причину, по которой вы решили бросить курить (чтобы поправить здоровье, не подавать дурной пример детям, начать экономить).
- ✓ Регулярно просматривайте и дополняйте этот список. Каждый раз, когда у вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства и все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой. Перечитывайте и анализируйте, почему именно в этот момент возникло желание закурить и какой моделью поведения его можно заменить.
- ✓ Определитесь с конкретным днем, когда бросите курить и не ищите причин, что бы отложить свое решение.
- ✓ Избавьтесь от любого напоминания о сигаретах (уберите пепельницы, зажигалки, не носите с собой сигареты).
- ✓ Максимально быстро покидайте места, где курят другие люди.
- ✓ Найдите человека, с которым бросите курить вместе.
- ✓ Помогите ему сделать это. Расскажите родным, друзьям, коллегам о своем решении бросить курить.



- ✓ Постарайтесь воздержаться от импульсивных решений и поступков при отказе от курения. Освойте методы релаксации, чтобы научиться эффективно расслабляться. Начните откладывать деньги, которые вы бы потратили на сигареты.
- ✓ Помогите своему организму ускорить выведение токсинов - пейте больше жидкости, включите в рацион больше овощей и фруктов. Организуйте полноценный сон и регулярную физическую активность.
- ✓ Больше положительных эмоций и веры в успех. И у вас все получится!

*Антинаркотический отряд «Электрозюрд»
УО «Гомельский государственный
профессионально-технический колледж
электротехники»*

Гомель, 2019

**НЕЗАВИСИМОСТЬ
ОТ
ЗАВИСИМОСТИ**

**Сегодня – твой самый
лучший день чтобы
бросить курить!**

«Курение - это забава для дураков, потому что портить свое здоровье за свои же собственные деньги - что может быть глупее?».

Тете

Курение в цифрах:

- ✓ Каждые 6 секунд от курения умирает один человек, ежегодно курение становится причиной смерти 5,4 миллиона человек.
- ✓ Курение 20 и более сигарет в день отнимает 10 лет жизни.
- ✓ Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год!
- ✓ При выкуривании пачки сигарет в день, человек фактически дышит воздухом, по загрязненности в 580 - 1100 раз превышающем гигиенические нормативы.
- ✓ Всего 7 секунд нужно никотину, чтобы проникнуть в мозг, после того, как он попадает в легкие.
- ✓ В 5 сигаретах содержится такое количество никотина, которое может убить человека.
- ✓ В опасном положении находятся и люди, подвергающиеся пассивному курению, так 1 час пребывания в накурленном помещении равен 4 выкуренным сигаретам.
- ✓ Курящие женщины страдают бесплодием в 2-3 раза чаще, чем некурящие.
- ✓ Курение повышает риск импотенции у мужчин по разным оценкам от 50 до 80%.
- ✓ Около 70% курильщиков хотят бросить курить. От 5 до 7 попыток требуется в среднем курильщику, чтобы окончательно расстаться с сигаретой. Даже один короткий разговор с врачом о желании бросить курить увеличивает шансы на 30% .

Что ждет вас после последней выкуренной сигареты:



- ✓ через 20 минут нормализуется артериальное давление;
- ✓ через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- ✓ через 48 часов улучшается обоняние и вкус;
- ✓ через неделю начинает улучшаться состояние кожи;
- ✓ через месяц становится легче дышать, исчезает головная боль, наблюдается прилив сил;
- ✓ через полгода проходят бронхиты, восстанавливается сердечный ритм;
- ✓ через год на 50% уменьшается риск коронарной болезни сердца;
- ✓ через 5 лет риск инсульта станет таким же, как у некурящего;
- ✓ через 10 лет риск рака легких снизится до уровня риска у некурящего человека.

Но это еще не все!

После полного отказа от курения за год в среднем вы можете сэкономить сумму равную среднемесячной зарплате и целую неделю времени, которое раньше тратили только на курение.

И самое важное - продолжительность вашей жизни увеличится в среднем на 7 лет.



**Отказаться от курения
никогда не поздно!**