



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

В России каждый год от причин, связанных с курением, умирает **300 000 человек.**

Ваше право на жизнь защищает Федеральный закон «**Об ограничении курения табака.**»



ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

2007г.

Если вы бросите курить, то...

- ... **через 20 минут** после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца.
- ... **через 8 часов** нормализуется содержание кислорода в крови.
- ... **через 2 суток** усилится способность ощущать вкус и запах.
- ... **через неделю** улучшится цвет кожи, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.
- ... **через месяц** станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель.
- ... **через полгода** улучшатся спортивные показатели — начнёте быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.
- ... **через 1 год** риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками.
- ... **через 5 лет** резко уменьшится вероятность умереть от рака лёгких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день!

Почему вы курите?

Хорошо известно, что курящие находят множество объяснений тому, чтобы оправдать свою привычку как перед самим собой, так и перед близкими. Поэтому, если Вы считаете, что курение помогает Вам «успокоиться», «отдохнуть», «снять стресс», «расслабиться», «начать трудный разговор» и т.п., то Вы не являетесь исключением. К сожалению, это — только иллюзия. Привычка курить — это опасный враг, искусно притворяющийся другом и затягивающий в порочный круг. Человек, поверивший такому «другу», расплачивается высокой ценой — здоровьем. Остановитесь! Убедите себя, что Вы уже решили бросить курить и не откладываете этот шаг на завтра (на следующий понедельник).

С чего начать?

Попробуйте разобраться, почему Вы курите? Сколько сигарет в день? Выберите день и записывайте каждую выкуренную сигарету. Проанализируйте причину выкуривания каждой сигареты: сколько сигарет Вы выкурили «автоматически», не замечая? Почти все? Большинство? Тогда постарайтесь изменить сложившиеся стереотипы:

- переложите сигареты на новое место;
- смените марку сигарет (на менее любимые);
- не кладите сигареты вместе с зажигалкой или спичками;
- избегайте ситуаций, когда Вы курите машинально.

Это поможет Вам сделать курение более заметным для Вас и даст возможность осознать — а так ли уж эта сигарета Вам необходима?

- Выберите день, когда Вы полностью бросите курить! Это должен быть день без особых рабочих или домашних перегрузок. Пусть это будет Ваш день рождения или день рождения близкого человека — Вам по силам такой подарок;
- объявите о своём решении своим близким и друзьям;
- начните подготовку к такому дню. Проанализируйте распорядок дня. Спланируйте свой досуг;
- избегайте прокуренных помещений и общества курящих;
- выберите замену курению — прогулки на свежем воздухе, активный досуг, физкультура;
- старайтесь выбирать занятия, которые Вам по душе и которыми Вы ранее занимались, но в суете дней забросили.

Несколько правил постепенного отказа от курения

1. **Ведите подсчёт выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы день ото дня количество сигарет уменьшалось.**
2. **Затягивайтесь менее часто и как можно менее глубоко.**
3. **Откладывайте время первой сигареты каждый день на час позднее и сократите количество сигарет, исключая на первых порах «автоматическое» курение.**
4. **Не курите на голодный желудок, а тем более утром натощак, так как продукты горения табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а, попав в кишечник, сразу же всасываются в кровь.**
5. **Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.**
6. **Выбрасывайте сигарету недокуренной на 1/3, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.**
7. **Не курите на ходу, так как именно в это время дыхание особенно интенсивно и канцерогены попадают в самые отдалённые отделы лёгкого.**
8. **Как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки, а тем более во время неё.**
9. **Предпочитайте сигареты с фильтром, смените марку сигарет на менее любимую.**
10. **Время от времени устраивайте перерывы в курении («не курю до понедельника, до конца месяца, до Нового года»).**
11. **Не курите, когда курить не хочется.**

Итак, вы бросили курить

Первые несколько дней будут трудными. Надо их провести в заранее спланированном ритме. Заглушить желание курить могут помочь некоторые советы:

- **в эти дни питайтесь дробно;**
- **больше ешьте фруктов и овощей;**
- **принимайте витамины и пейте соки;**
- **старайтесь больше проводить времени на свежем воздухе.**

В первые три дня организм освобождается от никотина и его вредных действий. Может усилиться кашель и ухудшиться общее самочувствие. Это скоро пройдёт. Следите за самочувствием и уровнем артериального давления!

При сильной тяге к курению желательно обратиться к врачу. В арсенале врача есть эффективные методы, которые могут помочь отказаться от курения.

Но самый верный помощник в отказе от курения — Вы сами. Если Вы приняли твёрдое решение бросить курить, то это обязательно получится, надо только сконцентрировать на этом свою силу воли.

Отпечатано в ООО<<Алстер>>
628600, г.Нижневартовск,
ул. Мира, 78, офис 1001.
Тел. 43-30-20.
Заказ №10/10, тираж 9000.