

МЫ ЗА здоровый образ жизни!

Бросив курить Ты только выиграешь!

1. Через 20 мин - ваш пульс и артериальное давление возвращается к норме.
2. Через 8 часов - концентрация никотина сокращается вдвое, а кислородный уровень возвращается к норме.
3. Через 24 часа - углерод удаляется из организма, легкие начинают очищаться от продуктов курения.
4. Через 48 часов - никотин прощается с вашим телом (нет никотина в организме) и возрастают ваши вкусовые и обонятельные способности.
5. Через 72 часа - дыхание становится более спокойным, и ваши бронхиолы начинают расслабляться, а ваш энергетический уровень возрастать.
6. Через 2-12 недель - улучшаются кровообращение и дыхание, ходьба и бег становятся более легкими.
7. Через 3-9 месяцев - исчезают проблемы, связанные с кашлем, насморком, затруднением дыхания, на 10% возрастает функция легких, улучшается общее самочувствие.
8. Через 10 лет-риск рака легкого и риск сердечного приступа приближается к таковому у некурящих.

Не курите, и вы сохраните

Свое здоровье

И здоровье окружающих

Не стоит ждать, что жизнь поставит вас в такое положение, когда каждая выкуренная сигарета в самом прямом смысле будет сокращать дни вашей жизни или ваших близких людей. Гораздо разумнее уже сегодня найти такую причину отказа, которая перевешивала бы сомнительное удовольствие от курения.

Скажем:

«Я хочу хорошо выглядеть!»,

«Мой организм свободен от рабской зависимости курения!»,

«Я трачу свои финансы на свое здоровье, а не на табак!»,

«Мои родные и близкие не подвержены воздействию табачного дыма!»,

«Я хочу быть положительным примером для детей!»,

«Я желаю добиться уважения друзей и коллег по работе!».

**Самое главное сильно захотеть бросить курить!
Настройся на здоровье!**

Вы должны:

- **Хотеть этого**

Постарайтесь не думать о трудностях, которые вас ожидают, и помните, что сигарета-вред для здоровья, рабство привычки, материальные затраты.

- **Выбрать момент**

Начните не в период повышенной нагрузки на работе, а во время отпуска.

- **Создайте благоприятные условия**

Бросайте курить вместе с коллегой, другом, женой (мужем), в рамках международных дней (ежегодно 31 мая и третьего четверга ноября) или кампанией по отказу от курения (2-29 мая четного года), так как это взаимная, очень важная для вас психологическая поддержка.

- **Бросить совсем**

Подавлять соблазны

Уберите табак, зажигалку, пепельницу, не держите сигарет при себе. Сделайте свой дом, машину и работу зоной, свободной от табака. Как можно реже общайтесь с курильщиками.

Повышайте личностную самооценку!

Постоянно подтверждайте свое решение бросить курить, повторяйте это несколько раз в день. Составьте список личных причин отказа от опасной привычки, ежедневно просматривайте и при необходимости дополняйте его.

Улучшайте питание

Не переедайте, жуйте пищу подольше, пейте побольше жидкости, соков, минеральной воды, избегайте алкогольных напитков, принимайте витамины.

Нормализуйте режимы труда и отдыха.

Не переутомляйтесь, достаточно долго спите, бывайте в театрах, кино, выставках, музеях. По возможности слушайте релаксирующую музыку.

Активизируйте кровообращение и дыхание.

Гуляйте в парках и скверах, катайтесь на лыжах, по совету врача бегайте, плавайте, танцуйте, занимайтесь аэробикой, катайтесь на велосипеде. Из водных процедур выберите контрастный душ. Сочетайте физическую активность с положительными эмоциями: музыка, искусство, хобби, общение с друзьями, отдых на природе и т.д.

Первый день

без сигареты.

Через 12 часов после последней затяжки организм начинает отчищаться от никотина. Иногда это сопровождается неприятными ощущениями. Но все временно. Знайте, что через 20 минут ваш пульс и АД снижаются и возвращаются к норме; через 8 часов концентрация никотина сокращается вдвое, а кислородный уровень приближается к норме; через 24 часа легкие начинают отчищаться от продуктов курения. Сравните, что лучше свежий воздух или табачный дым? И помните: никотин полностью выходит из организма через 3 дня.

Курение –

не моя привычка.

Вы привыкали к сигарете достаточно долго, чтобы легко отказаться от нее. Поэтому в некоторые моменты (первая неделя отказа, 3 месяц) Вам захочется вновь вернуть свое пристрастие. Главное вспомнить о том, что побудило отказаться Вас от сигареты. С чем приятно Вы встретились, избавив себя от этой привычки. Многим не удастся бросить курить с первого раза. Если вы закурили снова, не отказывайтесь от идеи отказа от табака. В таких случаях говорят «это случайный срыв, а не поражение». Установите новую дату и начните все сначала. Подчеркните, что отказываясь от курения, Вы защитите себя и своих близких. Помните, что человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни. Бросить курить нелегко, но миллионам людей удастся успешно это сделать. Что необходимо - это собственное желание, некоторое одобрения, знание как это сделать и поддержка.