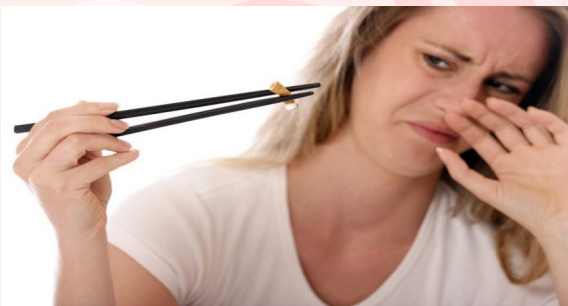
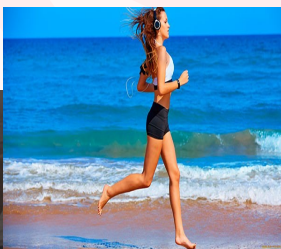


Курение приносит женскому организму непоправимый вред. Потому что он более чувствителен к воздействию сигаретного дыма, чем организм мужчин.



### Способы борьбы с никотиновой зависимостью

- **Никотинзаместительная терапия.** К никотин содержащим препаратам относятся жевательные резинки, пластыри и таблетки. За счет снижения симптомов отмены никотина становится проще переход от уменьшения количества выкуриваемых сигарет к полному отказу от табака.
- **Спорт.** Регулярные и умеренные занятия спортом стимулируют выработку в организме гормонов удовольствия – эндорфинов. Способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, а также помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку. Таким образом, вы можете просто заменить курение спортом.
- **Психологическая и психотерапевтическая помощь.** Психологическая поддержка, персональный подход психолога или психотерапевта к вам помогут быстрее справиться с вашей проблемой.



Некоторые женщины боятся, что прибавят в весе после того, как бросят курить. Никотин сам по себе не снижает вес, просто за сигаретой курильщицы часто забывают о еде. Поэтому, начните вести более активный образ жизни – спорт и увлекательные занятия наполнят Вашу жизнь положительными эмоциями и не дадут Вам располнеть.



Удовольствие от сигареты – это иллюзия и чем быстрее это осознание придёт, тем проще отказаться от сигареты. Зачем делать то, что не доставляет тебе удовольствие и при этом ещё и жертвовать своим здоровьем?

### Как справиться?

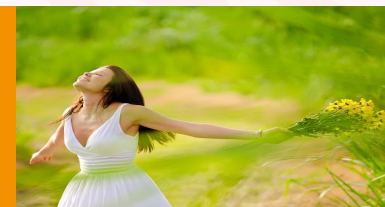
- **Избегайте ситуаций соблазна!** При возникновении желания закурить повремените, отложите и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь, переключитесь на другой вид деятельности.
- **Постарайтесь заменить курение увлекательной активной деятельностью, физическими упражнениями, спортом, прогулками, пробежками.**
- **Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.**
- **Много ходите, так как это помогает бороться с сонливостью, часто сопровождающей начало отказа от курения.**
- **Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты, ни у кого их не заимствуйте.**

Отказ от курения позволяет восстановить утраченную привлекательность и чем раньше это произойдет, тем лучше для сохранения внешности, для вашего здоровья, ваших близких и детей.

**КУРИТЬ УЖЕ НЕ МОДНО!!!**



**ДЫШИТЕ СВОБОДНО**





### Если Вы откажетесь от курения хотя бы:

- **на 1 час**, то никотин начнёт удаляться из организма;
- **на 12 часов**, то организм очищается, лёгкие начинают лучше дышать, проходит чувство нехватки воздуха;
- **на 2 дня**, то обострится обоняние и вкусовая чувствительность;
- **на 3 дня**, то большая часть никотина будет выведена из системы кровообращения;
- **на 3 месяца**, то улучшится работа системы кровообращения, станет легче ходить и бегать;
- **на 4 - 9 месяцев**, то функции лёгких восстановятся на 10%, уменьшится кашель, пройдёт одышка и проблема с дыханием;
- **на 1 год**, то значительно улучшится кровоснабжение головного мозга;
- **на 2 года**, то риск возникновения инфаркта не будет отличаться от риска никогда не курившего человека;
- **на 15 лет**, то вероятность преждевременной смерти будет такая же, как у никогда не курившего.



## Экстренная психологическая помощь «Телефон доверия» в Республике Беларусь:



Учреждение:	Телефон:	Режим работы:
Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию	8 801 100 16 11	круглосуточно
«Телефон доверия» для взрослых	8 017 352 44 44 8 017 304 43 70	круглосуточно
«Телефон доверия» для детей и подростков	8 017 263 03 03	круглосуточно
Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»	8 017 202 04 01	круглосуточная служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия»

Разработчик материалов:  
Государственное учреждение «РНЦ психического здоровья», Республиканский центр наркологического мониторинга и прервентологии



Государственное учреждение  
Республиканский научно-практический  
центр психического здоровья

## Быть цветком или угольком?



Минск 2020