

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, отдышка, 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!



**Мы можем помочь Вам приумножить
свое здоровье!**



ГУ "Республиканский научно-практический
центр психического здоровья"
г. Минск, Долгиновский тракт, 152
тел./факс 289-80-48
E-mail: rnpc@mentalhealth.by

НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ



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

Сигареты без секретов

Курение – это привычка, в большинстве случаев переходящая в болезнь, то есть в химическую зависимость организма от психоактивного вещества – никотина. О заболевании речь идет уже тогда, когда организм человека требует регулярного введения никотина.

Клиника табакокурения не исчерпывается только синдромом зависимости. Присутствие в табачном дыме более **4000** вредных веществ, обуславливают общетоксическое воздействие, 40 – из них канцерогенные вещества, и являются причиной онкологических заболеваний.

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности.

Основное разрушающее действие никотина на организм:

- приводит мозг в состояние повышенной критической возбудимости;
- учащает сердцебиение и повышает артериальное давление, ослабляет мышечную деятельность;
- вызывает изменения в эндокринной системе;
- сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах всех органов тела;
- влияет на аппетит и нарушает метаболизм питательных веществ.

Из чего сделана сигарета? Думаете из табака?

никотин — опасный сильнодействующий яд; смолы — содержат множество радиоактивных веществ и металлов; канцерогены — вещества, которые могут стать возбудителями раковых заболеваний; угарный газ — препятствие для обогащения кислородом внутренних органов; оксиды азота — вещества высокой концентрации, вызывающие сужение сосудов и развитие привыкания к сигаретам; токсичные вещества (акролеин, синильная кислота); бензопирен — токсичный продукт сгорания органических веществ, понижающий уровень гемоглобина.

"Курение – это забава для дураков, потому что портить свое здоровье за свои же собственные деньги – что может быть глупее?"

Гете

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 накуреном помещении равен 4 выкуреным 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%.
- Статистические данные говорят, что по сравнению с некурящими, длительно курящие люди: в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка, в 30 раз - раком легких.
- 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 выкурной 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!