



31 мая - Всемирный день борьбы с курением



Если у вас возникли трудности, позвоните на Всероссийскую телефонную линию помощи в отказе от потребления табака по телефону **8-800-200-0-200** (звонок бесплатный). Вам окажут психологическую и консультативную помощь.

КАК НЕ НАЧАТЬ КУРИТЬ В КОМПАНИИ?

Научись говорить "НЕТ!"

- ✓ Спасибо. Мне это не нужно.
 - ✓ Я не курю.
- ✓ Я и без этого прекрасно себя чувствую.
 - ✓ Нет, это не для меня.
 - ✓ Я даже пробовать не стану.
 - ✓ Я -спортсмен. Я не курю.
- ✓ Нет, спасибо, мне не нравится запах(вкус)
 - ✓ Нет, спасибо, у меня аллергия.
 - ✓ Я не стану травиться этим.
 - ✓ Мне это ничего не даст.
- ✓ Нет, спасибо, я хочу быть здоров.
 - ✓ Нет, спасибо, мне не нужны неприятности.(с родителями, учителями, тренером)
- ✓ Нет, мне еще на тренировку сегодня.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

- Бросить курить непросто, но легче, чем тебе кажется.
- Ты- сильнее, чем ты думаешь.
- Сильное желание закурить после того, как ты отказался от сигарет длится недолго (5-6 недель).
- Назначь день отказа от курения
 - Избавься от всех сигарет и зажигалок
- Расскажи близким и друзьям о своём желании бросить курить и попроси их о поддержке и понимании
- Постарайся отвлекать себя от мыслей о курении (займись любимым делом , спортом или чем-то творческим)
 - Пей больше чистой воды
- Расслабляйся! Чтобы уменьшить стресс медитируй, слушай музыку, прими ванну, почитай книжку.
- Сосчитай, сколько денег тебе удалось сэкономить при отказе от сигарет и купи себе что-нибудь в подарок.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

- 1 УЛУЧШАЕТСЯ ПАМЯТЬ, ПОВЫШАЕТСЯ УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ;
- 2 УЛУЧШАЕТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, СОСТОЯНИЕ КОЖИ;
- 3 УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПЕРЕНОСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК;
- 4 ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ ПОЛНОЦЕННО ЧУВСТВОВАТЬ ЗАПАХ И ВКУС;
- 5 ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ ВОЗРАСТАЕТ НА 30%, УМЕНЬШАЮТСЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, ИСЧЕЗАЕТ ОДЫШКА;
- 6 НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОСТАВ КРОВИ, УЛУЧШАЕТСЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ;
- 7 НОРМАЛИЗУЕТСЯ ПУЛЬС, СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У ГИПЕРТОНИКОВ;



Личностно-социальные преимущества

- Ваш дом, машина и одежда больше не пахнут сигаретами.
- У вас появляется больше времени на то, чтобы проводить его с семьёй и друзьями.
- Вы перестанете быть бременем для членов вашей семьи из-за болезней, связанных с курением сигарет.
- Окружающим вас людям больше не придётся испытывать на себе, что такое пассивное курение в вашем присутствии.
- Вам не придётся выслушивать унижительных просьб ваших друзей не курить в их автомобилях или домах.
- Вам не придётся отлучаться из ресторана, кинотеатра, театра, кафе, чтобы найти место для курения.
- Теперь, как некурящий человек, вы имеете больше шансов на встречу достойной второй половинки.
- Как некурящий человек вы становитесь хорошим примером для ваших детей.