

- Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день.
- Пейте больше воды и соков.
- Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

4.Обращаемся за лечением от никотиновой зависимости.

Лечение никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с нею навсегда. Существуют медикаментозные (то есть лекарственные) и немедикаментозные методы лечения. Какой из них Вам подходит - может решить только врач.

5.Готовимся к битве - с трудностями и срывами.

Не отчаивайтесь, если вдруг Вы снова начали курить! Такие срывы могут произойти в течение первых 3 месяцев после отказа от сигарет. Помните, большинству людей необходимо несколько попыток, чтобы отказаться от курения навсегда. Не оставляйте желания расстаться с вредной привычкой.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ СИТУАЦИЙ, СТИМУЛИРУЮЩИХ ЖЕЛАНИЕ КУРИТЬ!

- **Алкоголь.** Избегайте употребления спиртных напитков. Алкоголь снижает Ваши шансы на успех.
- **Компания курильщиков.** Курящие люди могут спровоцировать Вас начать курить снова. Будьте осторожны!
- **Прибавка в весе.** Многие курильщики, отказавшись от сигарет, набирают дополнительно до 4 кг веса. Ешьте больше растительной пищи и будьте активны. Не разрешайте «лишним килограммам» помешать Вашим планам и свернуть Вас с намеченного пути.
- **Плохое настроение, депрессия.** Существует масса способов поднять настроение: например, пешие прогулки, регулярные физические тренировки. Найдите свой способ!

Большинству курильщиков приходится много раз пробовать расстаться с вредной привычкой - прежде чем это удаётся навсегда. Бросить курить непросто. НО ВЫ ЭТО СМОЖЕТЕ!

Никогда не пробуйте курить !



Мотивы для прощания с сигаретой



Никотин — один из самых сильных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином; кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли, собака — от 4. Для человека смертельная доза — 2-3 капли; это примерно 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно (в течение суток), а не в один прием, а также в результате частичной нейтрализации яда формальдегидом табачных смол.

ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

- Каждые шесть секунд в мире умирает человек от болезней, вызванных потреблением табака.
- Для человека смертельная доза — 2-3 капли; это примерно 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно (в течение суток), а не в один прием, а также в результате частичной нейтрализации яда формальдегидом табачных смол.
- В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы... Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. И все это попадает в организм курильщика.
- Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи, легких. Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается. Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи. И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.
- У мужчин в 8 случаях из 10 в связи с курением развивается сужение кровеносных сосудов в половых органах и как следствие этого — импотенция. Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящих.

Есть простой тест на содержание в табаке вредных примесей: если сигарета, оставленная в пепельнице, долго не затухает, — значит подвергнута химической обработке (пестициды, углеводород, керосин и др.).



ПАССИВНЫЕ КУРИЛЬЩИКИ

Регулярное пребывание в роли «пассивного курильщика» в 2,5 раза повышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом по сравнению с теми людьми, которые не подверглись действию вторичного табачного дыма. Наиболее чувствительны к табачному дыму дети до 5 лет. Пассивное курение способствует развитию у них гиповитаминозов, ведет к потере аппетита и расстройству пищеварения. Дети становятся беспокойными, плохо спят, у них бывает длительный, плохо поддающийся лечению кашель, чаще сухой, носящий приступообразный характер. В течение года они болеют бронхитом и ОРВИ 4-8 и более раз. Гораздо чаще, чем дети некурящих родителей, они заболевают и воспалением легких.

5 СТУПЕНЕЙ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

1. Готовимся к старту.

- Назначьте день отказа от сигарет.
- Позаботьтесь о своём окружении
- Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе.
- Не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.
- Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что — мешало.
- Однажды бросив курить — больше не курите!
- **НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!!** Это очень важно.

2. Находим поддержку.

- Исследования показали, что у Вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.
- Посоветуйтесь с врачом.

3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.

- Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет Вас — поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.
- В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины, например, выберите другую дорогу в магазин, измените время и место завтрака и обеда.
- Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.