

Полезные советы

- ✦ Подумайте о том, когда и почему вы курите, ведите дневник курения. Вы всегда сможете обратиться к своим записям, и они помогут вам спланировать отказ от курения.
- ✦ Определите день, когда вы откажетесь от курения полностью, и сообщите об этом родным и друзьям, чтобы они могли поддержать вас.
- ✦ Если вы выкуриваете более 12 сигарет в день и не можете бросить сразу, в течение 2-3 недель постепенно сокращайте количество сигарет до 1-2, а затем полностью прекратите курить.
- ✦ Отмечайте моменты, когда вы буквально жадаете закурить, и попытайтесь заняться чем-то, отвлечься от этой мысли.
- ✦ Старайтесь избегать ситуаций, которые обычно вынуждают вас закурить.
- ✦ Сделайте курение затруднительным, уберите из дома все сигареты и пепельницы.
- ✦ Порадуйте себя: купите что-нибудь на все сэкономленные от сигарет деньги.
- ✦ Не отступайте, если вы сорветесь! Если вы не справились с первого раза, продолжайте ваши попытки - это того стоит!
- ✦ При возросшем аппетите предпочтите перекусывать овощами и фруктами.
- ✦ Вам может понадобиться дополнительная помощь. Ваш врач может дать вам необходимую консультацию, посоветовать препараты для замещения никотина или группу для бросающих курить.

Планируя изменения

Расположенные ниже вопросы помогут Вам продумать изменения, о которых Вы прочитали:

Если я изменюсь...

Что я приобрету? _____

Что я потеряю? _____

Если все останется, как есть...

Что я приобрету? _____

Что я потеряю? _____

Во время чтения советов Вы могли отметить что-то в своем образе жизни, что Вы можете изменить. Запишите это ниже. Попробуйте измениться хотя бы чуть-чуть.

Я буду...

1. _____
2. _____
3. _____



Время бросать курить

Курить или не курить?

Несмотря на то, что пагубные последствия курения хорошо известны, миллионы людей продолжают курить. Зачастую многие курильщики курят по привычке. Сигарета загорается автоматически в определенных ситуациях - при ответе на телефонный звонок, во время употребления спиртного.

Многие хотели бы бросить, но не могут, потому что это кажется им слишком сложным. Однако каждый год тысячи людей успешно бросают курить. Если вы подумываете об этом, продолжайте читать, и вы найдете советы, которые помогут вам в этом.



Почему мне важно бросить курить?

Бросив курить, вы заметно снизите риск заболеваний, которые могут привести к преждевременной смерти (гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, рак легких). Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения особенно беременным женщинам, чтобы уменьшить вредное воздействие никотина на организм ребенка.

Бросив курить, вы сразу почувствуете себя лучше. Артериальное давление и пульс начнут стабилизироваться, улучшится микроциркуляция тканей и органов.

Постепенно начнут восстанавливаться защитные системы организма.

Иммунная система будет успешно справляться с простудой и вирусами.

Через год после отказа от курения риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается почти вдвое.

Всего через несколько дней восстановятся обоняние и вкус, а через пару недель исчезнет и запах сигарет, которым пропитались ваша одежда и мебель.

Так как курение увеличивает количество морщин и придает коже землистый оттенок, то бросив курить, вы будете дольше выглядеть моложе и привлекательнее.

**"Бросьте курить.
Добавьте несколько лет
к вашей жизни!"**

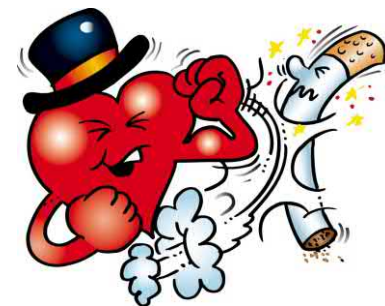
**Что я почувствую,
когда брошу курить?**

Когда вы прекратите курить, некоторое время, возможно, будете ощущать беспокойство, раздражение. Скоро вы почувствуете себя гораздо лучше. Неприятные ощущения - знак того, что ваш организм адаптируется к жизни без никотина.



Никотин - наркотик, вызывающий привыкание, поэтому организм будет остро нуждаться в нем. Это так называемая "ломка". Многие курильщики, бросая курить, чувствуют себя некомфортно.

Для замещения сигарет вы можете использовать препараты, содержащие никотин, например, пластырь, жевательную резинку, ингалятор или спрей для носа. За более подробной информацией обратитесь к врачу.



Курение подавляет аппетит, таким образом, когда вы бросите курить, ваш аппетит возрастет. Но вы наверняка не захотите набрать лишний вес, поэтому, чтобы перекусить, выбирайте овощи и фрукты. Польза здоровью при отказе от курения перевешивает любые возможные проблемы со здоровьем из-за набора небольшого лишнего веса.

Как успешно бросить курить?

Существуют способы, с помощью которых бросить курить гораздо легче. Планируйте отказ от курения - и вы добьетесь успеха. Вы узнаете, каких ситуаций стоит избегать, а в каких вам потребуется большая поддержка. Наши советы помогут вам в этом.

