

ЧЕРЕЗ 7 МЕСЯЦЕВ

все рецепторы восстанавливаются, появляются тонкие оттенки запахов, усиливается вкусовое восприятие.

НА 8 МЕСЯЦЕ

отказа от курения **кашель практически не беспокоит и прекращается выделение слизи при кашле.**

НА 10 МЕСЯЦЕ

восстанавливаются голосовые связки.

НО, это начало очередного периода кризиса. Вы практически полностью забыли обо всех проблемах, которые мучили Вас во время курения. При этом до сих пор сохраняется автоматизм в привычках.

СПУСТЯ ГОД

отказа от никотина - риск срыва в курение **10%**, риск развития инфаркта миокарда снижается на **50 %**, риск инсульта на **30 %**, а вероятность рака легких и печени уменьшается на **80-90 %**. Именно эти показатели являются лучшим доказательством тому, что Вы не зря терпели столько времени, избавляясь от вредного пристрастия.

Нельзя ни в коем случае допускать ситуаций, когда сигарета попадет в руки по старой привычке.



Продолжайте свою борьбу и выйдете из нее победителем!



**Если Вы приняли решение
БРОСИТЬ КУРИТЬ**



**Если Вы приняли решение
БРОСИТЬ КУРИТЬ,
хотим предупредить Вас о некоторых
изменениях самочувствия.**

ПЕРВЫЕ ДНИ

Сначала снижение количества угарного газа в крови придает уверенности в себе (растет уверенность и гордость за свое решение в желании бросить курить).

Тяга к сигарете пока перебивается внушением «**Я БРОСИЛ КУРИТЬ!**». Отвлечись на какие-либо дела, замещающие курение пока достаточно легко.

НО, параллельно может быть **головокружение, снижение аппетита, слабость, умеренная тревожность**, может появиться трудность засыпания.

Не стоит бросаться лечить нервозность или тревогу: они сейчас преходящи, не сильно выражены, вызваны — скорее всего — эмоциональным подъемом. Тем более что для таких незначительных нарушений эмоционального состояния и лекарств не существует.

Один из способов справиться с проблемами начала длительного, но столь важного пути - **приступить к занятиям спортом.**

Начните бегать, танцевать, запишитесь в бассейн.

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

(а у некоторых на вторые сутки) появляются первые признаки никотинового голодания: **снижение аппетита или тяга к продуктам с выраженным вкусом, одышка, усиление кашля, может быть учащение мочеиспускания, кожный зуд, чувство стянутости кожи.**

**ГЛАВНОЕ в эти дни,
не забыть о МОТИВАХ,
которые подвигли Вас к
ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ**

К СЕРЕДИНЕ НЕДЕЛИ

аппетит резко усиливается, «тянет» на сладкое. **Будьте внимательны и не налегайте на печенья, торты и другие сладости!!!!**

Появляется изжога, отрыжка. Часто бывает головокружение (особенно усиливающееся при наклонах) чувство «сжимания» сердца, шум в ушах.

Это требует корректировки физических упражнений.

Не стоит прекращать заниматься спортом, фитнесом или привычной небольшой домашней разминкой. Движение поддержит сосуды.

ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ДНЕЙ

если Вы все сделали правильно, **запах табачного дыма должен вызывать отвращение.**

ЧЕРЕЗ 2 МЕСЯЦА

улучшится цвет лица; кашель есть, но легкие теперь работают в нормальном режиме.

ЧЕРЕЗ 4 МЕСЯЦА

снижается тяга «заесть» проблему, что способствует нормализации веса.

ЧЕРЕЗ 6 МЕСЯЦЕВ

легкие продолжают восстанавливаться, а печень начинает процесс регенерации для полноценной работы.