

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



Настроить себя
на отказ от курения.



Избегать мыслей о том, что
это трудно осуществить.
Внушите себе, что вы легко
одолеете привычку курения.

Дома и на рабочем месте уберите
из вида предметы, связанные с
курением (пепельницы, пачки
сигарет, мундштуки, трубки,
спички, зажигалки).



Организируйте определенную
физическую подготовку своего
организма: начните регулярные занятия
физкультурой (гимнастические
упражнения,
бег, длительные прогулки,
другие виды занятий).

**Составьте для себя
СПИСОК ДОВОДОВ В ПОЛЬЗУ
ВАШЕГО ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ
(польза и преимущества
прекращения курения).**

НАПРИМЕР:

- улучшение здоровья;
- лучшее ощущение вкуса пищи и запахов;
- экономия денег;
- улучшение самочувствия и физического состояния;
- избавление от везд присутствующего запаха табачного дыма;
- хороший пример для детей, супруга, супруги;
- улучшение здоровья детей, супруга, супруги;
- избавление от ситуаций, когда курить нельзя и появляется сильное желание закурить;
- улучшение цвета лица и уменьшение морщин. Объясните о своем решении бросить курить членам семьи, родственникам и друзьям.

По возможности
избегайте общения
с курильщиками, в
особенности в
ситуациях, когда
они курят или
могут закурить
(хотя бы в течение
первого месяца
отказа от курения).



Откладывайте
(в копилку) деньги,
которые вы ежедневно
тратили бы на сигареты.



Наметьте перечень вещей,
которые вы бы хотели
купить для себя или
близких и покупайте их по
мере накопления денег,
экономленных на
сигаретах.

Старайтесь, чтобы ваши руки
были заняты кистевым эспандером,
карандашом,
другими предметами.



Увеличьте примерно вдвое количество
потребляемой жидкости: минеральная вода, сок,
некрепкий чай.
Это будет
способствовать более быстрому выведению
токсических веществ из организма.



КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут
после последней сигареты артериальное давление нормализуется,
восстанавливается пульс сердца.

...через 8 часов
нормализуется содержание кислорода в крови.

...через 2 суток
улучшится способность ощущать вкус и запах.

...через неделю
улучшится цвет лица, исчезнет неприятный
запах от кожи, волос, при выдохе.

...через месяц
станет легче дышать, снизится кровяное давление,
перестанет беспокоить кашель.

...через полгода
улучшатся спортивные показатели - начнете быстрее
бегать, плавать, почувствуете меньше физических нагрузок.

...через 1 год
риски развития коронарной болезни сердца снижаются наполовину
по сравнению с курильщиками.

...через 5 лет
риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний снижается наполовину
по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.