

КАК ОТКАЗАТЬСЯ КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ? ОТ КУРЕНИЯ?



Курение является социальной проблемой общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для курящих – проблемой является, как бросить курить, а для некурящих, как сохранить свое здоровье.

В состав табачного дыма входит около 4700 химических элементов, которые повреждают различные ткани нашего организма. 1-2 пачки сигарет содержит смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а постепенно. Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Основные последствия курения:

1. Артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца и т.д.).
2. Облитерирующие заболевания сосудов конечностей.
3. Хронический бронхит и эмфизема легких,
4. Хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический колит.
5. Нарушение работы желез внутренней секреции.
6. Снижение иммунитета.
7. Снижение способности к деторождению у женщин и импотенцию у мужчин.
8. Рак губы, гортани, бронхов, легких, поджелудочной железы, мочевого пузыря, кишечника, пищевода и желудка.

Курение сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-10 лет. Курящие подвергаются опасности не только себя, но и окружающих людей. В выдыхаемом табачном дыме содержится в 5 раз больше канцерогенов, аммиака и окиси углерода, чем поступает в организм самого курильщика. Риск развития рака легких при постоянном «пассивном курении» у некурящих людей в 3,5 раза выше, чем у курящих.

Рекомендации для желающих бросить курить:

1. Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть.
2. Тщательно проанализируйте свои курительные привычки (дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам хочется курить).
3. Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить, в том числе и все хорошее.
4. Назначьте день, приурочьте его к важному событию в вашей жизни.
5. В первые дни используйте любые средства, заменяющие вам сигарету: пользуйтесь никотинозамещающими препаратами, жуйте жвачку, кушайте сладости и т.д.
6. Спрячьте все атрибуты курения: сигареты, трубки, пепельницы, зажигалки.
7. Избегайте возбуждающих средств: спиртных напитков, крепкого кофе и чая.
8. Старайтесь вести размеренный образ жизни, избегайте стрессов.

Радуйтесь тому, что вы не курите! Помните: вы экономите этим кучу денег. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя!

**Знайте, что некурящие чувствуют себя лучше,
лучше выглядят, дольше живут и
дольше сохраняют активность!!!**



Сделай свой выбор!

**За помощью можно обратиться:
УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология»
по адресу: г. Гродно, ул. Обухова Г.А., 15,
телефоны: (0152) 39-83-56; (0152) 39-83-68;
«телефон доверия» – 170, круглосуточно.**