

Помните!

Вы не один бросаете курить в данный момент. Не вы первый, не вы последний – каждый год бросают курить миллионы людей на Земле. Бросают, чтобы никогда не прикоснуться больше к сигарете. И у них это получается. Несомненно, получится и у вас!



За помощью вы можете обратиться в Школу для желающих бросить курить в МАУ Городской центр медицинской профилактики.

Запись по телефону:
(343) 295-14-90

Занятия проводятся бесплатно.

БУДЬТЕ СИЛЬНЫМИ!



**ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Бросить
курить

?

Легко.



Отказ от курения —

это исключительное по пользе событие для индивидуальной физиологии, психологии и профилактики. О плюсах отказа от курения знают все, однако бросить могут лишь единицы. Стоит напомнить, что, бросив эту пагубную привычку, вы продлите свою жизнь и улучшите качество вашего здоровья. Поэтому бросить курить никогда не поздно!

Полезные советы, для тех, кто хочет бросить курить

1. Ответьте на вопрос «Зачем Я курю?». Определите плюсы и минусы.
2. Назначьте дату отказа от курения.
3. Отнеситесь к отказу от курения так, как будто вы выбрасываете из своей жизни то, что нанесло вам вред и больше не нужно.
4. Прекратите курить прежде всего для самого себя.
5. Не ищите себе оправданий, говоря, что у вас сейчас слишком много трудностей в жизни, чтобы бросать курить.

Дискомфорт, связанный с отказом от сигареты, который вы можете испытывать в период до трёх недель, определенно закончится, и вам не придется испытывать его снова.

6. Не используйте в оправдание своего курения то, что вы можете набрать вес. Помните, повышение веса вызывает переедание, а не прекращение курения.
7. Избегайте скуки и безделья. Это очень трудно просто сидеть и не курить. Найдите занятие, которое вам нравится: прогулки на велосипеде, плавание, танцы, посещение новых мест и др.
8. Найдите, чем занять руки. Держите в руках, например, маленький резиновый мячик или упражняйтесь с эспандером.
9. Имейте при себе что-нибудь подходящее, чтобы пожевать: леденцы или любые медленно рассасывающиеся конфеты.
10. Если вы всегда курите за чашкой кофе, не пейте кофе до тех пор, пока не прекратите курить.

11. Не употребляйте алкоголь, пока бросаете курить. Как только алкоголь попадет в ваше тело, ваша возможность сопротивляться значительно снижается.
12. Пейте много жидкости, чтобы более активно выводить яд из организма. Апельсиновый сок полезен, потому что никотин понижает содержание витамина С в нашем теле.
13. Почаще напоминайте себе об изменениях, которые в себе заметили. Например: ваше дыхание больше не пахнет, как грязная пепельница, зубы теряют желтый цвет и становятся чистыми и белыми, на пальцах нет пятен табака. Проходит этот ужасный кашель курильщика, возвращается возможность ощущать запахи и вкус, ваше отношение к себе становится лучше, потому что вы на самом деле заботитесь о себе.