

**Если Вы курите,
то прекратите это делать
сегодня же:**

- ⇒ Через год риск появления у Вас коронарной болезни снизится вполовину.
- ⇒ Через 5 лет начнёт снижаться вероятность смерти от рака лёгких, а через 15-20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.
- ⇒ Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.
- ⇒ Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.
- ⇒ Через неделю улучшится цвет лица.
- ⇒ Уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.
- ⇒ Через месяц значительно снизится утомляемость.
- ⇒ Вскоре исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель.

10 СПОСОБОВ, ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ, ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ НЕ КУРИТЬ

**ИГРАТЬ
РИСОВАТЬ
ПЕТЬ
КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ
ПЛАВАТЬ
ТАНЦЕВАТЬ
БЕГАТЬ
УЧИТЬСЯ
ЗАВЕСТИ ЖИВОТНОЕ
ГУЛЯТЬ.**

МБУК ЦБС РПЦПИ

Адрес 607060 Нижегородская область,
г. Выкса, м-н Центральный д.20

Тел: 8(83177) 6-08-71
Электронная почта: fokina@mbukcbs.ru
Сайт: <http://mbukcbs.ru>
Составитель, компьютерный набор и верстка—Фокина Э.А.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. ВЫКСА
РАЙОННЫЙ ПУБЛИЧНЫЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Скажи сигаретам «НЕТ!»

Информационный буклет



Выкса 2017г.

«Я смогу бросить, когда захочу!»
– можно услышать от любого курильщика. И он повторяет эту фразу до тех пор, пока в первый раз действительно не попробует. Что делать, если бросить оказалось сложнее, чем вы думали?



Действительно - надо захотеть

Бросить курить надо захотеть самому курильщику. Человек, который отказывается от табака под давлением окружающих или обстоятельств, испытывает сильный стресс и чаще возвращается обратно, к курящей жизни. Не обращайте внимание на критиков и не курите наперекор им – вы действительно в состоянии бросить прямо сейчас. Многочисленные исследования показывают, что это гораздо легче, чем кажется.

Воспользуйтесь случаем

Далеко не каждый способен на героический отказ от курения «с этого понедельника». Поэтому для расставания с сигаретами надо выбрать хороший повод. Им может стать очередной осенний бронхит,

при котором на сигареты даже смотреть не хочется. Даже туманное утро после хорошо отмеченного юбилея школьного выпуска подойдёт для того, чтобы так и не выкурить последнюю сигарету.

Бросить курить трудно, а вот перестать это делать – намного легче. Договоритесь с самим собой, что вы не боретесь со старой вредной привычкой, а приобрели новую – здоровую. У некурящего человека нет ломки – у него есть временное недомогание, которое скоро пройдёт.

Приготовьтесь к трудностям

В любой человеческой жизни встречаются проблемы и трудности. Отказ от табака – просто одна из них. Организму потребуется время на то, чтобы перестроить обмен веществ так, чтобы исключить из него никотин.

Бросить курить не очень просто – это настоящий поступок, достойный сильного человека. Ведь бороться приходится с самым серьёзным противником – собственной нервной и гормональной системами, которые привыкли жить в компании никотина.

За первые сутки без табака, неделю, месяц награждайте себя морально и материально. Потом некурящая жизнь потечёт незаметно.

А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО...

- Каждая выкуренная сигарета может сократить жизнь на 8 минут.*
- Курение сокращает жизнь человека на 5-7 лет.*
- У курящих кровяное давление значительно выше, чем у некурящих.*
- У новорожденных детей, чьи родители курят, вероятность заболеть воспалением легких и бронхитом на первом году жизни вдвое больше, чем у детей, чьи родители не курят.*
- Частота пульса у курильщиков на 10-12 ударов в минуту больше, чем у тех, кто не курит.*
- Если бы все бросили курить, смертность от сердечных болезней могла бы снизиться на треть, значит, 30-35 человек из 100 остались бы живы.*
- Уже через 30 минут пребывания в накурленном помещении у человека, который не курит, возрастает кровяное давление и учащается пульс.*