

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!



Миллионы людей
во всем мире
СМОГЛИ ОТКАЗАТЬСЯ
от курения.

СМОЖЕТЕ И ВЫ!

- Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно Вашим решением.
- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видное место.
- Если Вы начали курить недавно – попробуйте бросить сразу.
- Для курильщиков со стажем возможно постепенное снижение количества выкуриваемых сигарет в день.
- Выберите конкретную дату отказа от курения.
- Расскажите близким о своем намерении, они поддержат Вас. Найдите единомышленников – вместе бросать легче.
- Постарайтесь избегать компаний, где курят.
- Не рассчитывайте, что конфеты или жвачка избавят от желания закурить. Будьте готовы к тому, что оно может появиться столько раз в течение дня, сколько сигарет Вы выкуривали в день.
- Бросайте курить на один день, завтра еще на один и т.д.

Продержитесь первые 48 часов – это самый трудный период!

Помните, что чаще всего возвращаются к курению через 1 месяц, полгода и год. Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

ТЫ СМОЖЕШЬ!

Наталья Сподникайло, врач-валеолог
Ответственный за выпуск: Л.Г. Соболева

Бросай курить сейчас!

Что произойдёт с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас



ТАБАЧНЫЙ ДЫМ СОДЕРЖИТ
>400 ИЗВЕСТНЫХ
ХИМИЧЕСКИХ
ВЕЩЕСТВ

ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ
250 ИЗ НИХ
ЗАВЕДОМО ВРЕДНЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

>50 ВЕЩЕСТВ
ВЫЗЫВАЮТ
У ЛЮДЕЙ РАК

2 МИНУТЫ

Ваше артериальное давление придёт в норму

8 ЧАСОВ

Уровень окиси углерода (угарный газ) в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется

2 ДНЯ

Никотин будет выведен из организма. Риск сердечного приступа начнёт идти на убыль. Обоняние и вкусовые рецепторы обретут нормальную чувствительность

3 ДНЯ

Бронхиолы в ваших лёгких расслабятся, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

2 НЕДЕЛИ

Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение следующих 10 недель

3-9 МЕСЯЦЕВ

Кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объём лёгких увеличится на 10%

1 ГОД

Риск сердечного приступа снизится наполовину

5 ЛЕТ

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 ЛЕТ

Риск рака лёгких снизится до уровня риска у некурящего человека

15 ЛЕТ

Риск инфаркта вернётся к уровню риска у некурящего человека

Как бросить курить?

Если вы курите **недавно** - попробуйте бросить сразу.

Если вы **курильщик со стажем** - постепенно снижайте количество выкуренных в день сигарет до минимума и только потом бросайте окончательно.

Выберите **конкретный день и время**, когда вы бросите курить.

Никого не оповещайте о своем намерении, чтобы избежать насмешки в случае неудачи.

Придумайте правдоподобную отговорку для случаев, если вас позовут курить: *"сейчас занят", "позже", "только что перекурил"*.

Будьте готовы к тому, что сильное желание курить появится *столько раз, сколько сигарет вы выкуривали в день.*

Не рассчитывайте, что конфеты или жвачка совершенно избавят от желания закурить.

Бросайте курить на один день, завтра еще на один и т.д.

i Продержитесь первые **48** часов - это самый трудный период. Помните, что чаще всего возвращаются к курению через **1** месяц, **3** месяца, **6** месяцев и **1** год.

Источник: Министерство здравоохранения Беларуси.

© Инфографика



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

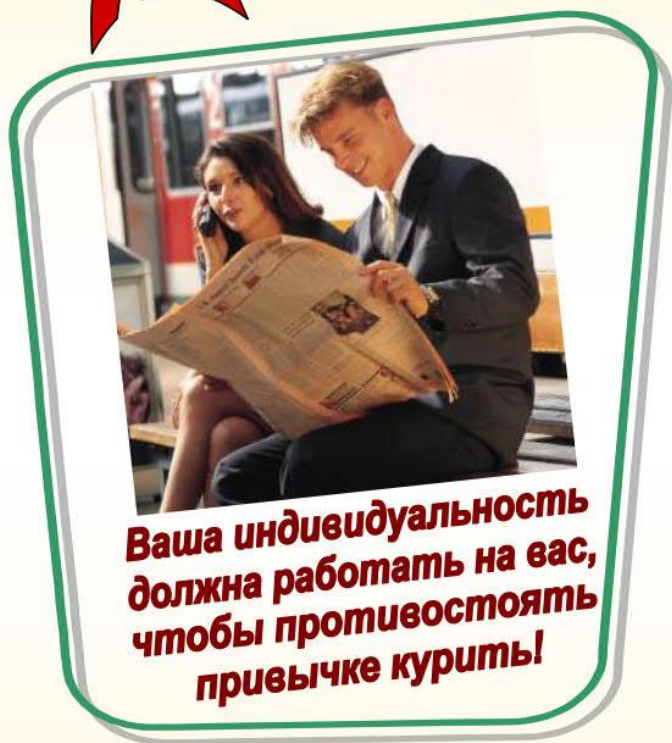
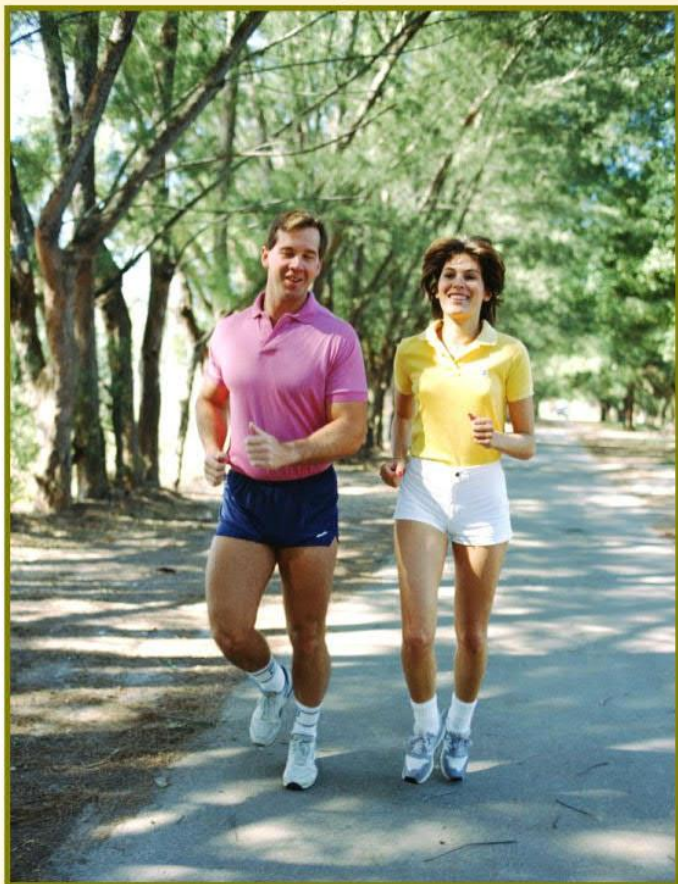


**При курении ТЫ НАНОСИШЬ ВРЕД СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ,
и ЗДОРОВЬЮ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ!**

ВМЕСТО СИГАРЕТЫ -



Здоровый
Образ
Жизни



**Ваша индивидуальность
должна работать на вас,
чтобы противостоять
привычке курить!**

**СПОРТ - ДА, КУРЕНИЕ -
НЕТ!**

