

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

(памятка)



Вы курите, зная о повышенном риске развития у Вас заболеваний легких и бронхов, рака, дыхательной недостаточности, вас не страшит то, что у курящих молодых людей ишемическая болезнь сердца – основная причина смерти! Выкуриваемая сигарета ускоряет отложение холестерина в стенках артерий, уменьшение содержания кислорода в крови приводит к увеличению потребности сердечной мышцы в кислороде. У курящих еще в молодом возрасте появляются атеросклеротические бляшки в аорте, сосудах сердца, головного мозга, артерий ног. Атеросклероз сначала протекает в скрытой форме, со временем появляются боли в сердце, в голове, в ногах, что может привести к стенокардии, инсульту, инфаркту.

БРОСЬТЕ КУРИТЬ!

1. Приготовьтесь!

Не закуривайте сразу после возникновения желания, выпейте стакан воды, съешьте морковку, пройдите в ускоренном темпе по свежему воздуху. Уберите сигареты. Избегайте ситуаций, которые вынуждают вас закурить. Научитесь расслабляться. Определите точную дату отказа от курения.

2. Сделайте «завтра» днем отказа от курения!

- *Заручитесь* поддержкой близких, попросите не предлагать вам закурить.
- *Замените* сигареты фруктами, соками, овощами (морковь, сельдерей).
- *Уберите* спички, зажигалки. Выбросьте сигареты.
- *Измените* свой распорядок. Проведите день в окружении некурящих.

3. День отказа от курения!

Организируйте свою жизнь: больше двигайтесь, регулярно питайтесь, избегайте компании курящих, стрессов, займитесь делами, которые по душе. В конце недели купите подарок на сэкономленные деньги.

Когда захочется курить: пожуйте мелко нарезанные овощи и фрукты, выпейте воды, расслабьтесь, глубоко подышите, прополощите рот, походите быстрым шагом, вздремните, примите душ, займитесь делом.

4. Держитесь!

Вы чувствуете себя хорошо! Гоните прочь такие мысли о желании курить.

- *Остановитесь!* Думайте о том, что Вы давно бросили курить.
- *Остерегайтесь* курящих, компаний с алкоголем. *Не паникуйте.*
- *Скажите себе:* «Вероятно, я буду нервничать, но курить не буду».
- *Используйте* низкокалорийные и кисломолочные продукты.
- *Увеличьте* количество потребляемой жидкости до 1,5-2 л в сутки.

5. Измените свой образ жизни!

- *Ставьте* только конкретные цели (не курю день, неделю, месяц).
- *Введите* регулярные физические упражнения. *Принимайте* контрастный душ, теплую ванну перед сном. *Используйте* самомассаж.
- *Следите* за своим весом.