

Курение отравляет жизнь!

Хотите быть здоровым и дышать полной грудью? Хотите, чтобы ваша жизнь заиграла новыми красками? Хотите, чтобы появилось больше желаний, стремлений и энергии их реализовать? Ответ один — бросайте курить, курить вредно!!!

Если Вы прекратите это делать сегодня же:

Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови, исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании

Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах

Через неделю улучшится цвет лица

Вскоре исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель

Через месяц значительно снизится утомляемость

Через год риск появления у Вас коронарной болезни снизится в половину

Через 5 лет начнет снижаться вероятность смерти от рака легких, а через 15-20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил



ЕСЛИ ВАМ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ, ТО СМЕЛО ЗВОНИТЕ!

- 3-14-31** Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Кизильского муниципального района
- 3-02-46** Подразделение по делам несовершеннолетних ОМВД Кизильского района
- 3-04-30** Отдел опеки и попечительства УСЗН Кизильского муниципального района
- 3-05-35** Отделение помощи семье и детям МКУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»
- 3-06-31** МУ Кизильская центральная районная больница (приёмная главного врача)
- 3-00-94** нарколог МУ Кизильская центральная районная больница

Телефоны доверия

- 3-02-06** ОМВД РФ по Кизильскому району (круглосуточно)

Администрация Кизильского
муниципального района
Комиссия по делам несовершеннолетних и
защите их прав



**КУРЕНИЕ ИЛИ
ЗДОРОВЬЕ?
ВЫБИРАЙТЕ САМИ!**



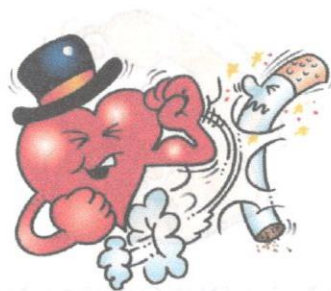
Кизильское 2016

В жизни каждого человека случаются события, когда ему необходимо общение, поддержка и понимание со стороны окружающих людей: это могут быть друзья, родственники, коллеги по работе.

Но что делать, если вашим другом и собеседником стала сигарета? Сигареты относятся к категории таких коварных друзей, что легко входят в доверие, привязывают вас к себе, а потом медленно, но верно тянут деньги, здоровье, жизнь... Она с вами и в радости, и в печали, помогает сосредоточиться, пережить стресс, ненадолго расслабиться. Но однажды наступает время «собирать камни», то есть расплачиваться за такую дружбу.



Представьте себе, что происходит с дыхательной системой! Легкие начинают стареть гораздо быстрее вас и опережают ваш календарный возраст в разы... Кроме того, в организме наступают необратимые изменения: атеросклероз сосудов (гангрена нижних конечностей), инфаркты, инсульты, снижение иммунитета, онкологические заболевания, в первую очередь легких. В итоге перед нами неутешительная картина нашего собственного ближайшего будущего.



5 СТУПЕНЕЙ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

1. Готовимся к старту

Назначьте день отказа от сигарет.

Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе.

Не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.

Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что - мешало.

2. Находим поддержку

Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке.

Посоветуйтесь с врачом.

3. Осваиваем новые навыки и новое поведение

Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.

Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.

Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день. Пейте больше воды и соков.

Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

4. Обращаемся за лечением от никотиновой зависимости

Лечение никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с ней навсегда.

Существуют медикаментозные (то есть лекарственные) и немедикаментозные методы лечения. Какой из них Вам подходит - может решить только врач.

5. Готовимся к битве - с трудностями и срывами

Не отчаивайтесь, если вдруг Вы снова начали курить! Такие срывы могут произойти в течение первых 3 месяцев после отказа от сигарет.

**Не оставляйте желания расстаться с вредной привычкой.
У Вас обязательно получится!**

