

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра».

Конфуций



Правила поведения, помогающие бросить курить

- Выберите день для «броска». Пусть у Вас в голове будет точное время и дата. При этом не важно, будете ли Вы бросать сразу или постепенно.
- Никого не оповещайте о том, что бросаете курить, чтобы не стать объектом насмешек, если потерпите неудачу.
- Не ждите похвалы или поддержки. Это Ваше личное дело, и ваших страданий никто не поймет. Если позвали курить, придумайте правдоподобную отговорку: «Я занят», «Я сегодня уже и так перекурил» и т.д.
- Будьте готовы, что будет очень хотеться курить-до спазма, до одури... Не исключено, что будут сниться сны, где вы курите.
- Избавьтесь от сигарет, пепельниц и зажигалок. Избегайте ситуаций, в которых Вы привыкли курить. Не курите «за компанию».
- Если Вы курите для того, чтобы было легче сосредоточиться или для снятия стресса, то бросать курить лучше во время отпуска. Если же Вы, наоборот, больше курите в кампании, во время отдыха с друзьями, то больше подойдет период повышенной нагрузки на работе или в учебе, когда Вам будет не до курения.
- Бросайте курить на один день, а потом еще на один и т.д. Не думайте, как же я буду без сигарет неделю, месяц...
- В период отказа от сигарет не делайте свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайтесь стать здоровым сразу во всех отношениях. Вы просто решили бросить курить.
- Попытка изолировать себя от курящих людей ни к чему не

приведет и не является проявлением силы воли. Пусть вокруг курят до посинения - Вы вне игры.

- Продержитесь 48 часов. Это самое «черное» время. Другими критическими пунктами будут 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (вот здесь «ломается» большинство) и год.



После отказа от курения с Вашим организмом произойдут изменения!

- Через 20 минут после последней сигареты нормализуется кровяное давление.
- Через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови.
- Через неделю улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при выдохе.

- Через 1 месяц станет легче дышать, исчезнут утомление и головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель.
- Через 6 месяцев восстановится сердечный ритм.
- Через 1 год риск коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиком.
- Через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких.
- Через 15 лет уменьшится риск развития онкологических заболеваний в целом.

Не отчаивайтесь, если Вы вновь вернетесь к курению. Помните: большинство людей делают несколько попыток, и только потом окончательно бросают курить. Пробуйте разные способы, выбирайте из них наиболее подходящие для себя и сделайте все, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

Желаем Вам удачи!

