

## О чем нужно всегда помнить ?

- Ни в коем случае не делайте себе поблажек и не придумывайте оправданий. Причины закурить вы найдете всегда с легкостью. В таком случае вспомните и причины, которые заставили вас отказаться от сигарет.
- Девушкам поможет подумать о том, что ее некурящий образ выглядит значительно привлекательнее, чем с сигаретой.
- В стрессовых ситуациях сигареты дадут возможность успокоиться только на короткое время, и это ощущение мнимое. А вот повторная борьба с вредной привычкой окажется вполне реальной. Вспомните о тех положительных моментах, которые принес вам отказ от сигареты.

Бросить  
курить сложно !!!  
Но это того стоит !

**В Белоруссии становится больше людей, выступающих за здоровый образ жизни.**

Все больше людей делают **спорт частью своей жизни**, работая над своим здоровьем и внешним видом. Ведь болеть становится дорого.

К тому же, курение начинает мешать карьере. Все чаще работодатели **выбирают некурящих работников.**



2016г

УО «ВГМК» СППС

Брось  
Курить !



# Советы как бросить курить

- Если у вас возникло желание закурить, то не вынимайте тут же сигарету, а подержите пачку в руках по меньшей мере 3 минуты. В этот промежуток времени займитесь чем-нибудь интересным, приятным, что помогло бы отвлечься от сигареты, например, позвоните доброму знакомому, прогуляйтесь по коридору и т.д.
- Выкуривайте только половину сигареты.
- Прибегните вместо очередной сигареты к легким упражнениям, короткой энергичной прогулке. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной – жирной, сладкой, мучной.
- Найдите партнера, с которым вы вместе бросите курить. Постарайтесь помочь еще кому-то, особенно вашей супруге (супругу), отказаться от курения.

# Куришь ! Вредишь окружающим !

Влияние пассивного курения у некурящих людей проявляются практически мгновенно, это кашель, раздражение слизистой оболочки глаз, головные боли и головокружение. В некоторых случаях может быть приступ рвоты. Это все симптомы интоксикации организма вредными веществами, содержащимися в табачном дыме. Учёными всего мира доказано, что так называемый «вторичный сигаретный дым» ведёт к увеличению риска развития у пассивного курильщика злокачественных опухолей лёгких. Возрастает риск заболеваний сердца, возможно также развитие атеросклероза и астмы.



# Алгоритм действия во время желания закурить

- Выявить для себя, что именно мы хотим получить, выкурив сигарету.
- Найти объект, который позволит испытать это ощущение без сигареты.
- Зафиксировать для себя через некоторое время, что желание закурить значительно снизилось или вовсе исчезло и без курения.

