|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Для чего бросать?Уже **через 20 минут** после последней сигареты артериальное давление снижается до нормы, восстанавливается работа сердца, улучшается кровообращение ладоней и Иллюстрация 6ступней.Иллюстрация 2**Через 8 часов** нормализуется содержание кислорода в крови.**Через 2 дня** усиливается способность ощущать вкус и запах.**Через неделю** улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при дыхании.**Через месяц** явно станет легче дышать, покинуть утомляемость, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель.**Через 6 месяцев** пульс станет реже, модно надолго удерживать дыхание, улучшаются спортивные результаты – начнёте быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.C:\Documents and Settings\Студент\Рабочий стол\клиппарты Photoshop\спорт\00044963.jpg**Через год** риск развития корональной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.**Через 5 лет** резко уменьшится вероятность умереть от рака лёгких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день. |  С курением покончено раз и навсегда! (Свято веруем!) Наконец-то: - Не будете мучиться от отсутствия сигаретки. -Не будете «стрелять» закурить. -Не будете снабжать многочисленных халявщиков.Cайт 'Жизнь без сигарет',(Школа-интернат 16, г.Москва) -Не будете вонять табачным перегаром  -Не будете кашлять по утрам. -Не сгорите в постели. -Не умрете от рака легких. Поздравляем Вас От имени всех некурящих и  Мечтающих, как вы, Бросить курить! | ИНФОРМАЦИЯдля подросткови молодёжи *Сначала забава* *С друзьями - курение…* *Потом болезни,* *Лечение и… разочарование* *В.Чазов****ПАМЯТКА******ЖЕЛАЮЩЕМУ******БРОСИТЬ КУРИТЬ***    г.п. МЕЖДУРЕЧЕНСКИЙ 2009 |
| Наконец то ты решил покончить с этой пагубной привычкой!Как избавится от этой привычки? 1.если ты действительно хочешь избавиться от курения, делай это сразу и навсегда. Выбери дату и устрани из поля зрения все сигареты, зажигалки. 2.нужно четко представлять себе то, ради чего бросаешь: цель должна быть весомой – ради любимой(ого), на спор, оградить своего ребёнка от дыма и т.д.3.во время отвыкания необходимо пить в два раза больше жидкости, чем обычно, так как курение способствовало распаду витаминов в организме. Неплохо чередовать воду с соками, морсами, настоем шиповника.4.непременное условие отвыкания -алкогольное воздержание.5.когда очень тянет курить, помассируйте активные точки, которые расположены на тыльной стороне ладони между основаниями большого и указательного пальцев и точку в углублении уха.6.физические нагрузки помогут расслабиться, морально тебя поддержат и заодно избавят организм от токсинов. Так что ходи пешком, бегай, занимайся спортом .7.небольшие нововведения помогут тебе избавиться от «якорей» - привычных обстоятельств, связанных с курением. Например, не ходи в магазин, где ты обычно покупал сигареты. Измени маршрут, которым ты идёшь на учёбу. Но чтобы не чувствовать себя наказанным, обязательно сделай себе что-нибудь приятное.8. Следует помнить, что бросая курить, человек не сразу чувствует облегчение. Порой появляется вялость, раздражительность, сонливость, нарушается сон, снижается работоспособность. Но постепенно, в течение нескольких дней или недель, эти явления проходят, важно запастись выдержкой, проявить твёрдость характера. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Причина**  | **Что предпринять** |
| **Усиливающийся кашель**  |
| В ваших легких начался процесс очищения. *“Реснич*ки” в дыхательных путях выметают все смолы и мелкий сор, а также избыточную слизь, вырабатываемую организмом для защиты дыхательных путей. Кашель длится обычно от нескольких дней до недели. Если после этого кашель не проходит, обратитесь к врачу  | Пейте больше жидкости (вода или соки) для прекращения кашля. Таблетки от кашля принимайте только по необходимости  |
| **Головная боль**  |
| Ваш организм привык к постоянной дозе никотина, поступление которого все уменьшается и уменьшается. Кроме того, вы можете испытывать большее раздражение, чем обычно  | Больше отдыхайте, дышите глубже, чтобы расслабиться  |
| **Трудности концентрации внимания**  |
| Вы испытываете повышенные стрессы в силу того, что организм недополучает привычного количества никотина  | Занимайтесь физической деятельностью. Попытайтесь дышать глубже, чтобы мозг получал больше кислорода. Воздержитесь от алкоголя  |
| **Сухость во рту**  |
| Наряду с тем, что табак раздражает горло, он вызывает его онемение, которое прекращается с отказом от курения  | Пейте больше жидкости (апельсиновый сок, вода). Пользуйтесь таблетками и аэрозолями только когда это необходимо  |
| **Повышенная нервозность**  |
| Мучительный процесс отвыкания от никотина, которого требует организм  | Пейте больше жидкости, чтобы “вымывать” из организма никотин и другие химикаты  |

 |

|  |
| --- |
| Запор  |
| Присутствие никотина в организме ускоряет прохождение пищевых масс через пищеварительную систему. Это движение может замедлиться, пока организм не привыкнет функционировать без никотина  | Немедленно увеличьте количество грубой клетчатки в своем рационе. Ешьте больше овощей, свежих фруктов, чернослива и отрубей каждый день, до исчезновения симптомов. Это поможет восстановить нормальную деятельность пищеварительной системы  |
| Причина Что предпринять  |
| Утомляемость  |
| Ваш организм избавляется от никотина. Никотин обладает возбуждающим, стимулирующим действием, поэтому неудивительно, что большинство бросающих курить поначалу чувствуют утомление  | Постарайтесь немного увеличить продолжительность сна и больше двигайтесь  |
| Повышение массы тела  |
| Отказавшись от табака, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Из-за этого некоторые люди полнеют. Но не каждый человек, прекращающий курить, набирает вес.  | Зарядка — эффективный метод, позволяющий справиться с эмоциональной подавленностью в период отвыкания и избежать увеличения веса. Употребляйте малокалорийную пищу, например овощи и фрукты  |

Бросаем курить |