|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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! | | ИНФОРМАЦИЯ  для подростков  и 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 | | |