

НЕ ПРОКУРИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

Курение табака уже не просто вредная привычка – Всемирная организация здравоохранения называет его глобальной табачной эпидемией. Атеросклероз, инфаркт миокарда, инсульт, диабет, хронические болезни легких, болезни периферических сосудов, повышение уровня холестерина – все это страшные последствия никотиновой зависимости.

По оценкам ВОЗ, именно сердечно - сосудистые заболевания стоят на первом месте в списке смертельных болезней, уносящих жизни более

7 миллионов человек ежегодно, из которых около 900 тысяч не являются курильщиками и умирают

в результате вдыхания табачного дыма. Важно знать и понимать, что никотин уже с первых затяжек начинает действовать на организм разрушающе: приводит мозг в состояние повышенной критической возбудимости, ослабляет мышечную деятельность, вызывает изменения в эндокринной системе, а также сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах.

К счастью, в нашей стране в последнее время осознание вести здоровый образ жизни и оставлять в прошлом свои вредные привычки, проявляется всё чаще. Рано или поздно большинство курильщиков подходит к такому моменту, когда избавление от курения становится необходимостью. Причины могут быть самые разные, от просьбы родных людей до проблем со здоровьем.

Бросить курить не просто, но можно!

✓ Сначала подготовьтесь — осознайте, что заставляет вас курить, и поймите, действительно ли вы хотите бросить вредную привычку и готовы потратить на это какое-то время, или это просто сиюминутный порыв, который пройдет уже при столкновении с первыми трудностями. Возьмите лист бумаги

и запишите причины, которые мотивируют вас отказаться от сигарет: поправить здоровье, начать экономить, не подавать дурной пример детям и т.д.

✓ Определитесь с датой, когда вы бросите курить - это может быть практически любой удобный для вас день, но постарайтесь избегать в первые дни сильных стрессовых ситуаций и отдыха в компаниях, где курение считается нормой. **Главное - не ищите причин, чтобы отложить эту дату!**



- ✓ Расскажите родственникам или друзьям о своём решении, их поддержка поможет в борьбе с никотиновой зависимостью и добавит ответственности.
- ✓ Начиная день активно – пройдите пешком на работу, запланируйте вечернюю физическую активность. Не повредит и смена обстановки, например, можно изменить маршрут, по которому вы идете на работу или возвращаетесь домой после трудового дня.
- ✓ В течение недели откладывайте деньги, которые бы вы потратили на сигареты, а потом подсчитайте, сколько денег вы сэкономили. **Вы удивитесь, как много средств превращается в дым!**
- ✓ Самое главное — сохраняйте позитивный настрой и уверенность, что у вас все получится. Важно осознать, что это именно ваше решение, обоснованное и серьезное. Больше положительных эмоций! Думайте позитивно, избавляйтесь от негативных мыслей! Будьте уверены в успехе и у вас всё получится! **Организм скажет СПАСИБО после отказа от курения!**



Материал подготовлен
медицинским психологом
ГБУЗ КО «Киселёвский психоневрологический диспансер»