



ЕСЛИ КУРИТЕ – БРОСАЙТЕ!

Бросить курить нелегко, но многим удается это сделать. Для успеха необходимо: Ваше желание, мотивация, знания как это сделать и поддержка.

ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Бросая курить, Вы снижаете риск развития различных заболеваний: сердца, хронической обструктивной болезни легких, рака и др.

Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения беременным женщинам для безопасности здоровья будущего ребенка. Человек, находящийся в одном помещении с курящими, вдыхает 70-80% наиболее опасных компонентов табачного дыма. «Пассивное курение» также увеличивает риск развития различных заболеваний.



Что я почувствую, когда брошу курить?

Некоторое время Вы будете ощущать беспокойство, раздражение. Может появиться кашель - легкие избавляются от токсинов.

Никотин - наркотик, вызывающий привыкание. Поэтому многие курильщики, бросая курить, чувствуют себя некомфортно. Можно обратиться за помощью к врачу для назначения никотинзаместительной терапии.

Курение подавляет аппетит, а когда Вы бросите курить, он может возрасти. Чтобы не набрать лишний вес, питайтесь рационально.

Если у вас возникли трудности, позвоните на Всероссийскую телефонную линию помощи в отказе от потребления табака по телефону 8-800-200-0-200. Вам окажут психологическую помощь и проконсультируют по вопросам правильного приема лекарственных препаратов для отказа от курения.

