

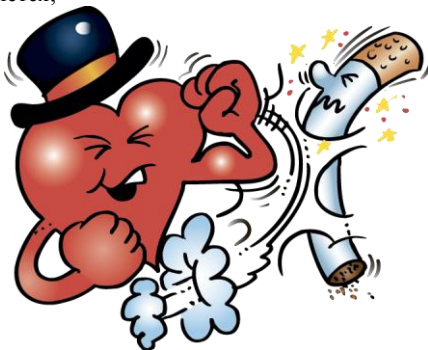
10. Ешьте разумно, придерживаясь обычного рациона; Желание закурить часто ошибочно принимают за позывы голода; Если Вы чувствуете больший аппетит, чем обычно, или волнуетесь, что набираете вес, старайтесь избегать высококалорийных продуктов; Держите поблизости свежие овощи и фрукты;

11. Как только Вы бросите курить, Вы сразу же заметите пополнение личного бюджета, сравнимое с весомой прибавкой к зарплате; Используйте эти деньги, чтобы побаловать и порадовать себя; Поддержка друзей и семьи поистине бесценна;

12. Лечение лишь первый шаг; Второй и наиболее важный шаг - это перебороть себя и не сорваться; Помните - Ваша судьба в Ваших руках, перед Вами открылись огромные перспективы.

Чего Я достиг бросив курить:

- 1) Улучшение здоровья;
- 2) Лучшее ощущение вкуса пищи и запахов;
- 3) Экономия денег;
- 4) Избавление от запаха табачного дыма;
- 5) Хороший пример для членов семьи;
- 6) Улучшение здоровья детей, супруга/супруги;
- 7) Улучшение цвета лица и уменьшение морщин;
- 8) Избавление от ситуаций, когда курить нельзя, но очень хочется;



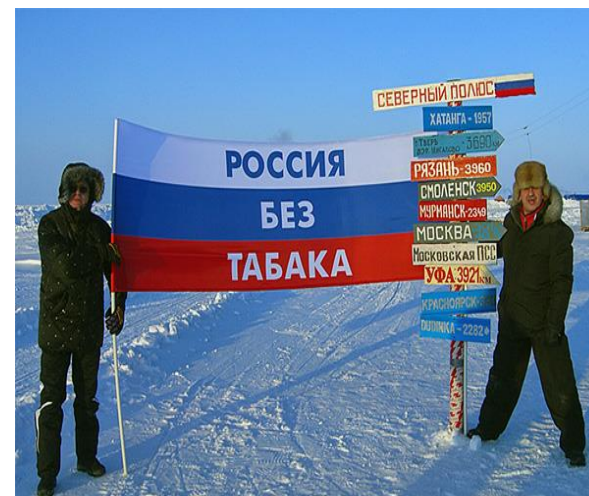
Я не курю, чтобы:

- 1) Сохранить здоровье;
- 2) Иметь привлекательную внешность;
- 3) Получить престижную работу;
- 4) Завоевать уважение курящих;
- 5) Не тратить попусту время;
- 6) Сохранить работоспособность не вредить себе и близким;
- 7) Не лишаться удовольствия от жизни;
- 8) Не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить.

Разработала: Заведующий отделением-врач
Ямалутдинова Г.Ф.

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр
помощи детям, оставшимся без попечения родителей,
«Лучик»

Памятка «РОССИЯ – БЕЗ ТАБАКА»



Адрес: 628111, Тюменская область,
ХМАО - Югра, Октябрьский район,
п. Сергино, ул. Центральная, дом 18.

Телефоны для справок:

8(346 78)3-41-74 (директор),
8(34678) 3-41-89 (отдел психолого-педагогической
помощи),
8(34678) 3-40-19 (специалист по социальной работе).

E-mail: ddsergino@mail.ru

Сайт учреждения: www.Luchiksergino.ru
Сайт bus.gov.ru (официальный сайт для размещения
информации о
государственных (муниципальных) учреждениях)

Сергино-2017

Никотин — алкалоид, содержащийся в растениях семейства паслёновых, преимущественно в табаке и, в меньших количествах, в томатах, картофеле, баклажанах, зелёном перце; Является гигроскопической маслянистой жидкостью с неприятным запахом и жгучим вкусом, легко смешивается с водой в основной форме; Курение - вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами; Табачный дым содержит более 4000 компонентов, среди которых – мышьяк, свинец, кадмий, формальдегиды, более 40 веществ, обладающих канцерогенным действием.

Поскольку вдыхаемый дым обжигает слизистые и в нём содержится большое количество вредных веществ (бензпирен, нитрозамины, угарный газ, частицы сажи и т. д.), курение (независимо от используемого препарата) повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни лёгких, психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний; Длительное употребление никотина может вызвать такие заболевания и дисфункции, как нарушение зрения, поражение желудка и кишечника, гипергликемия, артериальная гипертония, атеросклероз, тахикардия, аритмия, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность и инфаркт миокарда;



В сочетании со смолами никотин способствует развитию рака лёгких. Психологическая зависимость - это одна из причин, почему так трудно бросить курить; Курительщики часто кашляют, пытаясь избавить свой организм от дыма и ядовитых химических веществ; Вред "пассивного курения" состоит в том, что сигаретный дым курительщиков попадает в

легкие некурящих людей; Это опасно для здоровья любого человека; Сигареты - главная причина бытовых пожаров, в результате которых погибают люди;



информация представляет обобщенный опыт, требующий индивидуального применения в каждом конкретном случае; 1. Будьте позитивны; Негативные мысли – удел курительщиков, чтобы бросить курить, Вам сейчас как никогда нужен боевой настрой; 2. Воспринимайте себя некурящим человеком, а не бывшим курительщиком; Чем меньше Вы думаете о курении, тем проще Вам будет воздерживаться от сигарет; 3. Вы добровольно приняли решение бросить курить, соберите волю в кулак и вспомните обо всех причинах, побудивших Вас бросить курить; Неужели все Ваши усилия и уже сделанное Вами было напрасно? 4. Побеждайте стресс; Будьте готовы к тому, что в процессе отказа от курения возможны моменты, когда Вам захочется махнуть на все рукой и затянуться сигаретой; Разберитесь в ситуации, как правило, подобное желание вызвано неладами в семье или на работе; 5. Избегайте стимуляторов, помните, что алкоголь и кофе вызывают сильное желание закурить; Решив больше не курить, попробуйте отказаться от алкоголя, и уменьшить потребление кофе и чая; Пейте кофе без кофеина, воду, фруктовый сок; 6. Не поддавайтесь искушению покурить в комфортной обстановке выходных или вечерних встреч с друзьями; Вы рискуете плодами всех своих усилий ради одной сигареты; Думайте о приятном, чувствуя соблазн закурить, подумайте о чем угодно, кроме желания затянуться сигаретой - о близких Вам людях, о приятных моментах в Вашей жизни;



7. Будьте всегда заняты, как только почувствуете импульс закурить, займитесь чем-нибудь; Ранний вечер часто становится самым трудным временем дня; Займитесь спортом, новым хобби, встретьтесь с друзьями; 8. Найдите замену сигарете, если Вы на встрече или вечеринке, возьмите бокал с водой или соком, чтобы занять руки; Вам не нужна сигарета, чтобы расслабиться; Попробуйте новые способы расслабления – глубокие вдохи, регулярные перерывы, легкую разминку; 9. Двигайтесь больше, совершайте прогулки, пробежки, займитесь спортом; Физическая активность поможет не только справиться со стрессом, но и обрести отличную форму;

