

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!

МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ СМОГЛИ ОТКАЗАТЬСЯ
ОТ КУРЕНИЯ, СМОЖЕТЕ И ВЫ!

С чего начать?

1. Запишите причины, по которым вы хотите бросить курить. Это может быть здоровье, экономия денег, улучшение внешнего вида или забота о близких
2. Установите конкретную дату, когда вы планируете бросить курить. Это поможет вам подготовиться психологически
3. Ознакомьтесь с различными методами отказа от курения:
 - Никотинозаместительная терапия (пластыри,)
 - Лекарственные препараты (по рецепту врача)
 - Психологическая поддержка (группы поддержки)
4. Измените свои ежедневные привычки, связанные с курением. Например, избегайте мест, где вы обычно курили, или замените сигарету на что-то другое
5. Сообщите друзьям и семье о своем намерении бросить курить, их поддержка может быть очень полезной
6. Пейте больше жидкости. Молочные и кисломолочные продукты, помидоры, баклажаны снизят тягу к сигаретам
7. Если вы сорвались, не отчаивайтесь — проанализируйте ситуацию и попробуйте снова.



Преимущества бросания курения:

1. Улучшение здоровья: Снижение риска заболеваний сердца, инсульта, рака легких и других заболеваний
2. Увеличение продолжительности жизни: Бросив курить, вы можете значительно увеличить свою продолжительность жизни
3. Экономия денег: Курение — это дорогое увлечение. Бросив его, вы сэкономите значительную сумму денег
4. Улучшение внешнего вида: Кожа станет более здоровой, а зубы — белее. Запах табака исчезнет
5. Лучшее качество жизни: У вас появится больше энергии, улучшится обоняние и вкус, а также общее самочувствие
6. Положительное влияние на окружающих: Вы будете служить хорошим примером для друзей и семьи, особенно для детей
7. Снижение стресса: Хотя многие считают, что курение помогает справляться со стрессом, на самом деле отказ от него может привести к уменьшению уровня тревожности и улучшению психоэмоционального состояния