

СОВЕТЫ ТЕМ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ В ВАШЕМ СТРЕМЛЕНИИ БРОСИТЬ КУРИТЬ



ПОВЕРЬТЕ —
вы можете бросить курить!



**ИЗЛОЖИТЕ НА
БУМАГЕ ПРИЧИНЫ
ВАШЕГО ОТКАЗА
ОТ КУРЕНИЯ:**

жить дольше, чувствовать себя
лучше, сберечь деньги...



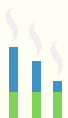
**ПОПРОСИТЕ
БЛИЗКИХ**
поддержать вас



НАЗНАЧЬТЕ ДАТУ
окончания курения



Начните делать
**ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**
(перед этим посоветуйтесь
с врачом)



**УМЕНЬШАЙТЕ
КОЛИЧЕСТВО**
сигарет постепенно



Найдите того, кто тоже хочет
БРОСИТЬ КУРИТЬ,
вместе вам будет проще



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

Сайт: <https://sevmiac.ru/tsmp-home/>



https://vk.com/cozimp_92/



<https://t.me/sevcozimp/>

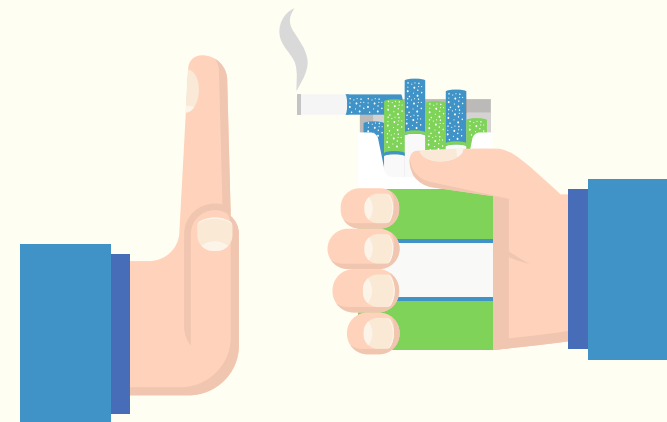


<https://ok.ru/cozimp/>



ШКОЛА ОТКАЗА ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Принято считать,
что о вреде курения
знают все.
Так ли это?



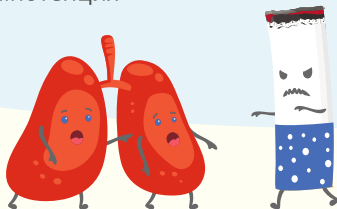
ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ

НИКОТИН – ЭТО НАРКОТИК, первой мишенью которого является головной мозг. У курильщика появляется потребность в сигарете, физическое и психологическое привыкание



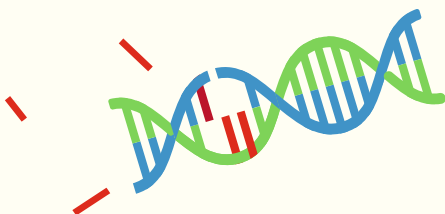
ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СТАЖЕ КУРЕНИЯ

повышается артериальное давление, растёт риск ишемической болезни сердца, образуются эрозии или язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, поражаются сосуды ног – появляется хромота и в конечной стадии гангрена, возникает хроническая обструктивная болезнь лёгких, страдают почки, развивается импотенция



ВОЗДЕЙСТВИЕ КАНЦЕРОГЕННЫХ

ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, содержащихся в табачном дыме, повреждает ДНК и может привести к развитию рака



ВАЖНО ПОНИМАТЬ

«Каждый может курить, сколько он хочет, пусть он даже умрёт от этого, но он не должен мешать своим дымом другим».

Всемирная лига борьбы с курением

При пассивном курении человек вдыхает много аммиака, вредных аминов и никотина, количество которого иногда превышает его вдыхание при обычном курении



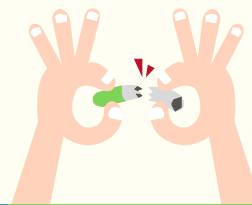
У КУРЯЩИХ БУДУЩИХ МАМ

чаще происходит отслойка и предлежание плаценты, преждевременные роды, спонтанные аборт, задержка внутриутробного развития плода и даже его гибель, внематочная беременность



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ СНИЖАЕТ СМЕРТНОСТЬ И УВЕЛИЧИВАЕТ ОЖИДАЕМУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ:

на 3 года в возрасте 60 лет,
на 6 лет – в 50 лет,
на 9 лет – в 40 лет
и на 10 лет в возрасте 30 лет



ЛЕЧЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Поможет курильщику лучше понять свои намерения, правильно сформулирует цель и стратегию отказа от курения. Узнает о том, что может помешать бросить или привести к рецидиву



ПСИХОТЕРАПИЯ

Поможет снизить тягу к курению, повысит устойчивость к стрессу, облегчит отказ от пагубной привычки



МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Повысит эффективность борьбы с зависимостью. Никотиновые жевательные резинки, пластыри и т.п. уменьшат желание закурить (решение о начале лечения может принимать только врач)

