

Автор: отдел общественного здоровья ГУ «Гомельский ОЦГЭиОЗ»



У человека всегда есть выбор: закурить впервые или воздержаться, повторить попытку или нет, курить или не курить, прекращать или продолжать курение. Существует единственный способ, позволяющий курящему человеку сохранить собственное здоровье и защитить от пассивного курения своих близких, — **отказаться от курения**.

* Заранее наметьте дату, когда вы собираетесь бросить курить. Приурочьте ее к знаменательному для вас событию: дню рождения, празднику и т.д.

* Выбрав день, не ищите причин для того, чтобы отложить намеченное событие на более поздний срок.

* Стремитесь как можно дольше не закуривать первую сигарету.

* Откажитесь от сигарет, выкуриваемых машинально.

* Старайтесь сокращать количество выкуриваемых сигарет в день.

* Не докуривайте сигарету до конца.

* Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайтесь пережить такой

«приступ» без сигареты.

* Не курите на голодный желудок, тем более - утром, натощак.

* Не покупайте сигареты блоками: пока не закончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.

* Уберите с глаз предметы (пепельницу, зажигалку, спички, прочие предметы), напоминающие вам о курении.

* Не курите за «компанию». Если вам предложат закурить, отвечай-те, что в данный момент вам курить не хочется.

* Не курите в присутствии тех, кто не курит – уважайте их право на чистый воздух.

* Если вы не покупаете пачку сигарет – откладывайте эти деньги и подсчитайте, сколько вы на этом сэкономили.

* Замените вредную привычку полезной, новой, интересной. Най-дите себе увлечение, хобби.

* Все Ваши мысли должны быть направлены на то, чтобы научиться управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигареты.

Если Вы не будете курить, то:

Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет.

Вы будете выглядеть лучше, кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы — белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом.

Ваши близкие и любимые будут дышать воздухом без табачного дыма.

У Вас на 90% уменьшится риск умереть от рака легких, на 75% — от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% — от болезней сердечно-сосудистой системы, снизится риск развития злокачественных новообразований.

У Вас будут здоровые дети.