



По данным ВОЗ

В мире курят около трети взрослого населения (1,2 миллиарда человек), из них 200 миллионов – женщины. Ежегодно население планеты выкуривает более триллиона сигарет. По статистике каждый курильщик сокращает свою жизнь на 18 лет. Средний возраст курильщика в мире постоянно снижается и сейчас составляет 15 лет.



Задумался и решил бросить? Если появилось такое желание, появляется и **Возможность бросить**. Главное принять внутренне новую идею, идею жить и жить хорошо. Задумайся, что можно поменять и сделать уже сегодня, чтобы получить удовольствие от жизни без употребления табачных смесей.

Как бросить курить?

- Задумайся о причинах зависимости от курения.**
- Заручитесь поддержкой близких людей.**
- Постарайся избежать коллектива курильщиков, это позволит более эффективно противостоять соблазну.**
- Старайся подобрать такие виды деятельности, которые не спровоцируют интеллектуальной и эмоциональной нагрузки.**
- Борись со стрессами (сбалансированное питание, отлаженный уход ко сну и спорт помогут тебе эффективнее противостоять стрессу).**
- Занимайся спортом. Регулярные или умеренные занятия спортом стимулируют выработку эндорфинов, способны предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, прибавку в весе, а также помогают предупредить рецидивы курения и повысить самооценку, следовательно вы можете просто заменить курение спортом.**
- Обратись к психологу или психотерапевту. Психологическая поддержка, персональный подход психолога или психотерапевта к вам помогут быстрее справиться с вашей проблемой. Специализированная помощь тем, кто решил отказаться от курения табака и электронных сигарет оказывается на амбулаторной основе во всех областных организациях здравоохранения, оказывающих наркологическую (психиатрическую) помощь населению, также созданы и функционируют специализированные кабинеты по лечению никотиновой зависимости.**

ДЫШИТЕ СВОБОДНО



КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К:

- Риску сахарного диабета, рака лёгких, рака гортани.
- Психической и физической зависимости.
- Ослаблению иммунитета.
- Импотенции у юношей и нарушению гормонального фона у девушек.
- Нарушению гормонального фона у девушек, задержке месячных и потере способности к зачатию.
- Снижению памяти, внимания, интеллектуальных способностей, а также патологиям сердечно-сосудистой системы.
- Возникновению тревожности, потере эмоционального контроля и перепадам настроения.
- Нарушению режима сна (сонливости, заторможенности, слабости).