

Практические советы тем, кто решил бросить курить:

Мы признаем, что ты сам имеешь право решать, курить тебе или нет, но это решение должно быть обеспечено полной информацией.

1. Решите для себя «Я бросаю курить» и воспринимайте это как подарок самому себе. Определите свои мотивы отказа от курения и запишите их на листе бумаги. Каждый день просматривайте этот список, проговаривая его вслух или про себя. Список можно редактировать, меняя порядок причин или добавляя новые.
2. Будьте готовы к приступам тяги к сигарете -они проходят быстрее, если отвлечься и переключить внимание. Найдите свой способ (работа по дому, телефонный звонок некурящим приятелям, прогулка, занятия спортом и т.д.). Поразмышляйте, как можно по-другому действовать в каждой из ситуаций, которые раньше «автоматически» сопровождалось курением.
3. Наблюдайте за некурящими, учитесь у них, смелее просите о помощи своих близких и друзей. Вам будет легче отказаться от сигарет, если Вы и сами поможете бросить курить кому-нибудь из своих родственников, сослуживцев и знакомых.
4. Выбросьте пепельницы, зажигалки и все, что было связано с курением. Если сразу не удастся совсем отказаться от сигарет, не делайте глубоких и частых затяжек, как можно меньше держите сигарету во рту. Уменьшение количества ежедневно выкуриваемых сигарет или переход на «легкие» сигареты не снижает риск для здоровья. Стремитесь именно к полному отказу от курения.

5. Больше двигайтесь и больше бывайте на свежем воздухе. Так организм быстрее справится с последствиями хронического отравления табаком и не появятся лишние килограммы. Ходите пешком в хорошем темпе, не пользуйтесь лифтом, регулярно делайте зарядку, занимайтесь спортом, танцами -выбирайте то, что Вам интересно.

6. Правильно питайтесь: регулярно, небольшими порциями, выбирайте продукты, богатые витаминами, дающими чувство сытости клетчаткой (фрукты, овощи, каши) и белком (нежирные молочные продукты, рыба). Пейте больше жидкости, если нет противопоказаний -минеральную воду, зеленый чай, натуральные соки.

7. Если исходно выкуривалось не меньше 10 сигарет в день и/или самая первая утренняя сигарета выкуривалась в первые полчаса после пробуждения, то сделать отказ от курения более эффективным может никотинозаместительная терапия. Никотиновая жевательная резинка, ингалятор и пластырь продаются в аптеках без рецепта, но перед их применением желательно посоветоваться с врачом.

Привычка курить сильна, но человек еще сильнее, и он ее победит.

Правда о курении.



МБОУ Школа 129.

Составитель педагог-психолог Соснина О.П.

Начиная курить, люди думают, что смогут бросить в любой момент. Но в сигарете содержится наркотик – никотин. Несколько сигарет –и ты уже на крючке.

В сигаретном дыме находится 4000 ядов,



которые могут вызывать:

Заболевания сердечно – сосудистой системы: Никотин заставляет сердце учащенно биться, что приводит к быстрому его изнашиванию. Повышается кровяное давление. Никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свертыванию крови (тромбоз сосудов).

В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга и , что ведет к инфаркту миокарда и инсульту. Курение может быть главной причиной спазма сосудов нижних конечностей, что приводит к гангрене и к ампутации нижней конечности.

Также подвергаются табачной атаке органы дыхания. Разрушается слизистая оболочка носовой, ротовой полости, трахеи, бронхов. Организм страдает недостатком кислорода. Появляется кашель, одышка,

мокрота, что способствует развитию хронических заболеваний, таких как бронхит, астма, пневмония.

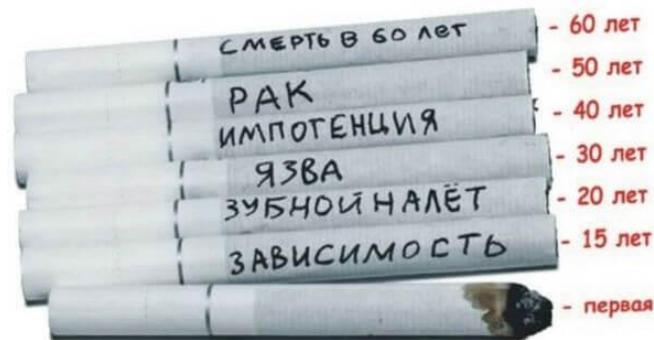
Курение является ведущим фактором риска развития туберкулеза.

У курящих высокий риск развития онкологических заболеваний, (рак легких, горла, рта и губ).

Никотин пагубно влияет на половую систему, вызывая бесплодие (как у мужчин, так и у женщин), невынашивание, рождение больных и ослабленных детей. У мужчин курение вызывает снижение потенции.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию (частичная или полная слепота), заболевания ЖКТ (гастриты, язвенную болезнь) и др.

Немаловажную роль играет изменение внешнего вида курильщика: ранние морщины, серый цвет кожи, изменение цвета зубной эмали, запах изо рта.



В Российской Федерации по причинам, связанным с курением, ежегодно умирают 300-400 тысяч человек.

Нет такой системы органов в теле человека, которая бы не страдала от курения. Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине существует термин «пассивное курение». В организм некурящего после пребывания в накуреном или плохо проветренном помещении попадает значительная часть никотина и может вызывать такие же заболевания как у «заядлого курильщика»!



