**Советы для тех, кто решил бросить курить.**

В России курят более 60% мужчин и каждая 10-тая женщина. Более половины курящих хотели бы отказаться от этой зависимости. Исследованиями доказано, что более 80% мужчин умирающих в трудоспособном возрасте (до 60-ти лет) , умирают от болезней вызванных курением. Много говорят и пишут чем опасно курение, но большинство этого не слышит, не хочет думать , что это может произойти с ним. Итак…Поговорим о другом…

## Что же дает отказ от курения:

* нормализуется артериальное давление;
* организм избавляется от ядовитых веществ;
* избавление от неприятного запаха изо рта, от волос, от одежды, в своем доме, в машине;
* возможность без одышки подниматься по лестнице;
* экономию денег в своем недельном, месячном, годовом бюджете (до 25 тысяч рублей в год и более). Подсчитайте сколько сэкономите Вы, бросив курить;
* избавление своих родных и близких от заболеваний органов дыхания;
* заметно меньше и позже образуются морщины на лице;
* избавление от утреннего кашля;
* через двое суток обоняние и вкусовые ощущения приобретут прежний уровень, у жизни появятся новые ароматы и вкусы;
* каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями;
* избавление от утреннего кашля;
* значительное уменьшение риска стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет;
* многократно уменьшится риск развития раковых заболеваний, болезней сердца, сосудов, легких (через 12 месяцев риск возникновения болезней сердца уменьшится до 50%,а уже через 5 лет можете быть уверенным, что вы почти не подвергаетесь развитию рака ротовой полости, пищевода; риск развития инфаркта становится идентичным уровню некурящих. )
* контроль над своим поведением и своей жизнью;

## 5 шагов к жизни без никотина.

**1. Подготовка и настрой**

* Установите дату отказа от курения, запишите все на листок бумаги.
* Измените окружающую среду.
* Избавьтесь от всех сигарет и пепельниц в вашем доме, автомобиле, и на работе.
* Не позволяйте людям курить в вашем доме.
* Просмотрите свои прошлые попытки бросить курить. Подумайте о том, что получилось, а что нет.

**2. Поддержка и поощрение.**

* Расскажите вашей семье, друзьям и коллегам, что вы собираетесь бросить курить и хотите, чтобы они поддержали вас.
* Попросите их не курить рядом с вами, не провоцировать вас.

**3. Освойте новые навыки поведения, измените привычки.**

* Постарайтесь отвлечь себя от тяги к курению. Поговорите с кем-нибудь, сходите на прогулку или займитесь домашними или другими делами (очень хорошо найти себе хобби)
* Измените свои привычки: используйте другой маршрут при поездке на работу. Пейте чай вместо кофе. Ешьте завтрак в другом месте.
* Сделайте что-нибудь, чтобы уменьшить стресс. Примите горячую ванну, займитесь физическими упражнениями, или читайте книги.
* Запланируйте делать что-нибудь приятное каждый день для своих близких, для себя
* Пейте больше воды и других жидкостей.

**4. Лекарства и их правильное использование.**

 Используйте по совету врача лекарственные средства, уменьшающие тягу к курению. В случае самостоятельного применения того или иного препарата внимательно ознакомьтесь со способами применения и дозировкой;

**5. Будьте готовы к рецидиву.**

Большинство рецидивов происходят в течение первых 3 месяцев после отказа от курения. Не расстраивайтесь, если вы начнете курить снова. Помните, что большинство людей пытаются несколько раз, прежде чем окончательно бросают курить.

# Вот некоторые из ситуаций, мешающих бросить курить:

 • Алкоголь. Избегайте употребления алкоголя, который снижает ваши шансы на успех.

• Другие курильщики. Старайтесь избегать мест для курения, где собираются ваши знакомые, коллеги.

 • Увеличение веса. Многие курильщики набирают вес, когда они бросают курить, поэтому ешьте здоровую пищу и оставайтесь активными. Не позволяйте увеличению веса отвлечь вас от главной цели - бросить курить.

 • Плохое настроение или депрессия. Есть много способов улучшить свое настроение и снять стресс , например баня, спортзал, любимое хобби и т.д.

 Спросите себя: почему другие могут бросить курить, а я что слабее? Заставьте себя уважать, скажите себе: я сам себе хозяин, и могу управлять своей жизнью, во благо своему здоровью, к удовлетворению своих близких и особенно Детей!

Я Люблю Себя, свое Здоровье!

Важно! Ни одна супер-методика не будет работать, если человек сам не испытывает огромного желания избавиться от вредной привычки!!! УДАЧИ !!!

врач Суслова Ирина Ивановна