ЛЕГКИЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ЛЕГКИЕ КУРИЛЬЩИКА

## Альтернативные способы получения удовольствия и поднятия настроения:

- Занятия спортом – фитнес, лечебная физкультура идругие спортивные игры
- Танцы
- Общение с проживающими
- Чтение любимой литературы
- Освоение компьютерной техники и информационных технологий
- Слушать музыку или петь самому
- Отдых на природе
- Рыбалки походы и многое другое.

## Несколько способов сказать НЕТ, когда тебе предлагают закурить:

- Эта дрянь не для меня.
- Есть увлечения и покруче.
- Не сегодня и не сейчас.
- Я в «завязке».
- Ты что? У меня аллергия.
- Нет уж, у меня и так вагон неприятностей.
- Я уже пробовал - это ерунда. Мне не понравилось.
- Я не тороплюсь на тот свет.
- Мое здоровье мне пока не лишнее.
- Я хочу быть красивым и сильным.
- Я не хочу, чтобы от меня пахло как от пепельницы.

Получить консультацию можно в кабинете
ПСИХОЛОГОВ № 122 И ФЕЛЬДШЕРОВ №114
с понедельника по пятницу
с 08.00ч. до 17.00ч., перерыв на обед с 13.00ч. до 14.00ч.

**Уважающий себя человек высоко ценит своё здоровье и, как правило, не курит. Не растрачивай, а преумножай данное тебе в дар богатство -**

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

**Все в твоих руках.
Верь в себя также,
Как верим в тебя мы.**

**ОГБУСО
«Ново-Ленинский
дом – интернат для
престарелых и инвалидов»**

# Курить - здоровью вредить!

*«Курение - это забава для дураков, потому что портить свое здоровье за свои же собственные деньги - что может быть глупее?» Гете*

## ЗА ДЫМОВОЙ ЗАВЕСОЙ

Марк Твен любил повторять «золотые слова», которые не раз говорили те, кто пытается бросить курить: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Я это делал сотни раз». О вреде курения знают все, многие это осознают, но принимают решение избавиться от этой пагубной привычки лишь единицы.

### Никотин действует на организм разрушающе:

- приводит мозг в состояние повышенной критической возбудимости
- учащает сердцебиение и повышает артериальное давление ослабляет мышечную деятельность
- вызывает изменения в эндокринной системе
- сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах
- влияет на аппетит и нарушает баланс углеводов

### Научные исследования доказали, что курение вызывает:

- развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, пищевода, легких, поджелудочной железы
- развитие заболеваний дыхательной

# Вдыхая - убиваешь себя, выдыхая - других

системы - бронхит, пневмонии, эмфизема легких, хроническая обструктивная болезнь легких, развитие атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда - риск смерти от осложнений у курящих увеличивается в 4 раза
- развитие заболеваний мочеполовой системы
- развитие заболеваний костной системы - разрушение зубов, переломы костей, остеопороз, снижение физической активности и выносливости
- развитие заболеваний нервной системы - головные боли, раздражительность, инсульт
- сухость кожи и её быстрое старение

## МОЖНО ЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Бросить курить не просто, но можно!

Сейчас существует масса эффективных методик избавления от табачной зависимости: специальные пластыри и жевательные резинки. От вас требуется только одно - принять решение. Это как раз тот случай, когда волевое усилие решает практически все.

## КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

- Очень важно осознать личную причину, по которой вы решили бросить курить: чтобы поправить здоровье, начать экономить, не подавать дурной пример детям и т.д.
- Заранее определите дату, когда бросите курить и не ищите причин, чтобы отложить её.
- Избавьтесь от любого напоминания о сигаретах - не носите с собой сигареты, уберите пепельницы, зажигалки и все предметы, напоминающие о курении. Одежду, пропитавшуюся дымом, проветрите.
- Если возникло желание закурить, не берите сигарету в руки. Постарайтесь несколько минут занять себя чем-нибудь другим (позвоните по телефону, пройдитесь по коридору и др.).
- Определите часы суток, когда вы позволяете себе закурить, постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.
- Чаще ходите в те места, где курение запрещено (театры, музеи, выставки).
- Найдите партнера, с которым бросите курить вместе. Помогите ему сделать это.
- Поспорьте с кем-нибудь из друзей, что откажитесь от курения.
- Если вы курите, чтобы расслабиться, освойте методы релаксации.
- В течение недели откладывайте деньги, которые бы вы потратили на сигареты, и в конце недели подсчитайте сколько денег вы сэкономили, и вы удивитесь.
- Больше положительных эмоций! Час смеха оживляет лошадь, убитую каплей никотина!
- Будьте уверены в успехе, и у вас все получится.

### В период отказа от курения необходимо помочь своему организму:

включайте в рацион больше овощей и фруктов, проросшие зерна пшеницы, пейте больше жидкости, фруктовые и овощные соки - это ускорит выведение токсинов из организма. Необходима физическая активность, ежедневные пешие прогулки, полноценный сон