

# 10 причин бросить курить

## 1. Жить более здоровой жизнью.

Курение вызывает болезни сердца, инсульт, рак легких и других органов, многие другие болезни. Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда вы бросите курить.

## 2. Жить дольше.

Сигареты в буквальном смысле слова «едят вас заживо». Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

## 3. Освободиться от зависимости.

Никотин является одним из психоактивных веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость.

## 4. Улучшить здоровье тех, кто вас окружает.

Пассивное курение, то есть вдыхание табачного дыма некурящими, тоже убивает. Оно вызывает рак, болезни сердца и другие болезни. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболевания бронхитом, астмой, отитом и воспалением легких.

## 5. Выкуривание одной пачки сигарет в день обходится почти в 1000 долларов в год.

Наверняка, вы придумаете, как можно рациональнее потратить эти деньги.

## 6. Чувствовать себя лучше.

Вы избавитесь от постоянного кашля, будет легче дышать, улучшится самочувствие. У тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы — белее.

## 7. Улучшить качество жизни.

Ваши одежда, машина и дом не будут неприятно пахнуть. Еда будет казаться вкуснее.

## 8. Здоровое потомство.

Дети, родившиеся у курящих женщин, чаще болеют или умирают в младенчестве. У них также высок риск родиться недоношенными.

## 9. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье.

У курящих мужчин могут появиться проблемы с поддержанием эрекции. Курящим женщинам сложнее забеременеть и выносить ребенка.

## 10. Перестать ощущать, что вы «одинокая душа»

Остается всё меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Многие курильщики уже бросили курить. Вы тоже можете бросить.



# Как бросить курить

## 1. Подготовьтесь.

Составьте список причин, по которым вы бросаете курить. Просматривайте этот список как можно чаще.

## 2. Обдумайте возможность

**использования** продуктов, заменяющих никотин, таких как пластырь или жевательная резинка, и лекарств. Эти продукты могут значительно облегчить симптомы отмены никотина и удвоить ваши шансы бросить курить. Лучшее сочетание, которое подходит именно вам, поможет найти врач-специалист

## 3. Найдите товарища,

который поможет вам бросить курить — либо другого курильщика, который хочет бросить курить, либо некурящего, с которым можно разговаривать на эту тему.

## 4. Назначьте день прекращения курения.

Для того, чтобы подготовиться к этому дню, надо выбросить пепельницы и зажигалки. Когда наступит этот день, избавьтесь от всех ваших сигарет

## 5. Не разрешайте никому курить у себя

**дома.** Это поможет вам избежать возникшего стремления закурить.

## 6. Избегайте всего, что служит

**пусковым механизмом** для непреодолимой тяги к курению, включая алкоголь, кофеин и стресс. Держитесь подальше от курильщиков хотя бы недолгое время, это тоже помогает.

## 7. Пейте много воды и занимайтесь физическими

**упражнениями,** чтобы уменьшить стресс, поднять настроение и улучшить здоровье. Быстрая ходьба в течение 30 минут как минимум 4 раза в неделю — достаточное физическое упражнение для многих людей.

## 8. Удержитесь от первой сигареты.

Это страстное желание закурить пройдет. Достаточно всего одной сигареты, чтобы многие люди опять стали курильщиками.

# КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



Ноя последняя сигарета