



## Рекомендации учащимся по борьбе с никотиновой зависимостью

Если Вы решили бросить курить сразу:

1. Определите точный день и час, когда Вы бросите курить.
  2. Заручитесь поддержкой друзей или родственников. Можете даже заключить пари.
  3. Сообщите знакомым о своем решении никогда, ни при каких условиях больше не курить.
  4. Уберите с глаз сигареты, спички, зажигалку, пепельницу.
  5. Постарайтесь избегать ситуаций, в которых Вы привыкли курить.
  6. Попробуйте занять делами промежутки свободного времени, когда Вы обычно курили.
  7. При остром желании закурить, постарайтесь отвлечься - сделайте три спокойных вдоха и выдоха, прогуляйтесь, встряхнитесь.
  8. Больше гуляйте на свежем воздухе, пейте больше воды, занимайтесь спортом.
- Для облегчения первых дней отвыкания от курения можно использовать жевательные резинки или пластыри с никотином.

## **Если Вы решили постепенно, с каждым днем отказываться от сигарет, постарайтесь следовать следующим советам:**

1. В первую очередь отказывайтесь от «лишних» сигарет – сигарет, выкуриваемых без причин, без повода, чисто машинально.
2. Первую сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака.
3. Докуривайте сигарету только до середины.
4. Постарайтесь курить, не затягиваясь.
5. Закурив, после первой затяжки, старайтесь погасить сигарету.
6. Покурив, каждый раз тщательно очищайте пепельницу и убирайте ее подальше.
7. Подумайте, прежде чем закурить – сделайте три спокойных вдоха и выдоха. Пусть пройдет 2 минуты, только после этого можете закурить.
8. Через некоторое время приучите себя закуривать через 5 минут после того, как решите покурить. Позднее – через 10 минут и т.д.
9. Если у Вас кончились сигареты, ни у кого не просите, а если предлагают закурить – отказывайтесь.
10. Постарайтесь не курить:
  - во время ходьбы;
  - за обеденным столом;
  - во время чтения или просмотра телепередач;
  - дома, в кругу семьи;
  - когда хочется есть;
  - за рулем;
  - работая за письменным столом;
  - когда кого-нибудь ждете;
  - когда при Вас курят.

Не стремитесь соблюдать все эти правила с первого дня. Для начала выберите 3-4 наиболее подходящих и прибавляйте к ним по одному - два ежедневно. Наконец наступит момент, когда Вы сможете соблюдать все эти правила – тогда Вам и следует полностью бросить курить.

Решитесь и доведите дело до конца – от этого зависит качество Вашей жизни и ее продолжительность. Здоровья Вам!

# Когда Вы бросите курить...

...через **20 минут** - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

через **8 часов** - нормализуется содержание кислорода в крови

через **2 суток** - усилится способность ощущать вкус и запах

через **неделю** - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

через **месяц** - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель

через **полгода** - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

через **1 год** - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину

через **5 лет** - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день