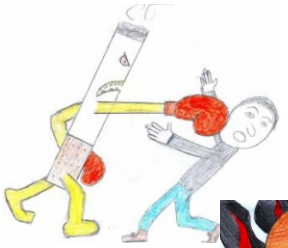
РИСУНКИ ДЕТЕЙ



Давай меняться!

Дай шанс своему будущему!

Вам помогут:

- психологи или психотерапевты в медицинских организациях по месту жительства;
- в ГБУЗ РК «Коми республиканский наркологический диспансер» по тел: 8 (8212) 21-12-31

* При изготовлении буклета использованы материалы Центра медицинской профилактики Краснодарского края

Министерство здравоохранения Республики Коми

Центр медицинской профилактики Республики Коми

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ, КОГДА Я БРОСИЛ КУРИТЬ!

Сыктывкар - 2017

ФАКТЫ

- 70 % курящих хотят бросить курить.
- Только 19 % курящих никогда не пробовали бросить курить.
- Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно.
- Каждый курильщик, поставивший перед собой цель бросить, добьется успеха!

Прямо сейчас

Как только последняя струйка дыма поднялась к потолку, в организм перестали поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе:

- никотин;
- окись углерода;
- смолы и даже цианид.

Благодаря этому в течение 20 минут твой учащенный пульс начал приходить в норму.

Если не потянуться к новой сигарете, улучшится кровообращение, и вечно холодные руки наконец-то согреются, а ты, наконец, перестанешь выдыхать остатки табачного дыма, которые все еще вредят окружающим.

Если последняя сигарета выкурена вечером, то к утру кровь насытиться кислородом, а уровень угарного газа в крови снизится до нормы.

Завтра

Всего через двое суток нервная система уже начинает привыкать к тому, что никотиновой подпитки больше нет.

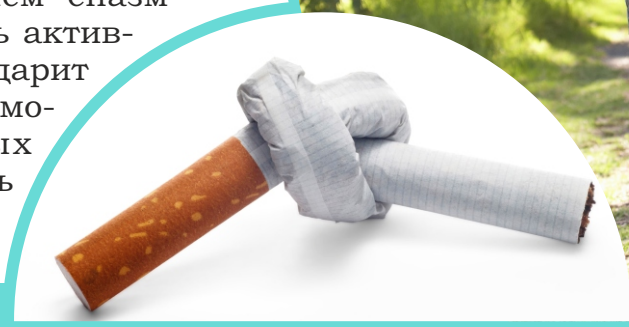
Дискомфорт от резкого перехода в новое состояние облегчит понимание того, что в мире появились вкусы и запахи - это начали просыпаться твои забитые табачным дымом рецепторы.

Самое время отказаться от, как оказалось, «пахучего» фаст-фуда и быстрорастворимой лапши - теперь запах настоящих специй и свежих продуктов окажется намного приятнее.

Еще через день тебе станет значительно легче дышать, поскольку постепенно пройдет вызванный курением спазм мелких бронхов. Возможность активно двигаться без одышки подарит дополнительную порцию гормонов удовольствия, которых стало несколько не хватать после отказа от сигарет.

Прошло две недели

Если не бросать тренировки, то всего через пару недель твоему организму существенно полегчает. Тяга к сигаретам пропадает и появятся первые признаки восстановления выносливости организма.

Глубокое дыхание и избавление крови от лишнего угарного газа улучшит твой сон и избавит от многолетнего ощущения хронической усталости.

Руки с ногами перестанут мерзнуть даже в самый сильный мороз - без никотина сосуды перестанут резко сужаться и улучшится циркуляция крови.