

## Причины отказа от курения

- освободиться от зависимости;
- чувствовать себя лучше;
- жить более здоровой жизнью;
- улучшить качество жизни;
- жить дольше;
- планирование беременности, иметь здорового ребенка;
- улучшить здоровье тех, кто Вас окружает;
- сэкономить деньги;
- избавиться от нехватки времени;
- не раздражать окружающих.

**Сегодня модно быть здоровым и вести здоровый образ жизни!  
Выбор за Вами!**



**Будьте свободными  
от никотиновой зависимости!**

**Берегите себя и своих близких!**



**Получить консультацию и квалифицированную помощь  
Вы можете в  
БУЗОО  
«НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР»**

**Наш адрес:  
644046, г. Омск - 46,  
ул. Учебная, 189**

**Телефон: 8 (3812) 30-27-25  
(приемная главного врача)**

**Факс: 8 (3812) 53-08-83  
E-mail: [nd\\_mail@minzdrav.omskportal.ru](mailto:nd_mail@minzdrav.omskportal.ru)  
Internet: [www.buzoond.ru](http://www.buzoond.ru)**

**«Горячая линия» по прекращению  
потребления табака и лечению  
табачной зависимости**

**Телефон: 8 (3812) 344-003  
КРУГЛОСУТОЧНО**



**Министерство здравоохранения  
Омской области**

**Бюджетное учреждение  
здравоохранения  
Омской области**

**«Наркологический диспансер»**

**БУДЬТЕ СВОБОДНЫМИ  
ОТ НИКОТИНОВОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ**





## НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ - это БОЛЕЗНЬ!

Зависимость - подчинение в своих действиях и мыслях чужой воле и чужому влиянию.  
Вам это нравится?

**70%** курящих людей **хотят** бросить курить.

**95%** курящих родителей **не хотят**, чтобы их дети тоже курили.



Вы хотите бросить курить? **Действуйте!** Что Вы теряете?

Вам абсолютно нечего терять! Важно понять, что бросая курить, Вы ни от чего не отказываетесь.

Вы только приобретаете новую жизнь, свободную от зависимости! Станьте счастливым некурящим человеком.

Чем дольше человек остается некурящим, тем меньше вероятность, что он закурит снова.

## Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить!

<b>Через 20 минут</b>	Ваш пульс и давление стабилизируются.
<b>Через 8 часов</b>	приходит в норму содержание в крови углекислого газа и кислорода.
<b>Через 24 часа</b>	уменьшится риск инфаркта.
<b>Через 48 часов</b>	Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
<b>Через 2-3 дня</b>	функция Ваших легких придет в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче ходить.
<b>Через 1 месяц</b>	становится легче дышать, исчезают утомление и головная боль.
<b>Через 1 год</b>	Риск инфаркта станет вдвое меньше и через несколько лет снизится до уровня некурящих людей.
<b>Через 5 лет</b>	риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое.
<b>Через 10 лет</b>	Ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.

## НЕ СДАВАЙТЕСЬ! У ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛУЧИТСЯ!

Если Вы опять начнете курить, не расстраивайтесь и не теряйте надежды - сделайте новую попытку. У Вас получится!

Вы не потерпели поражения - Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют вас закурить. Это возможность с ними справиться

**НАВСЕГДА!**

## 15 способов бросить курить

1. Выкуривайте первую сигарету как можно позже.
2. Перед тем как закурить, посчитайте от 100 до 1.
3. Не докуривайте сигарету полностью.
4. Покупайте сигареты по 1 пачке.
5. После покупки выкуривайте первую сигарету не ранее, чем через 5 минут.
6. Избавьтесь от предметов, напоминающих о курении (пепельницы, зажигалки и т.п.).
7. Держите сигареты в таком месте, чтобы при желании покурить, Вам необходимо было встать и идти, например, в другую комнату.
8. Не курите перед сном и натошак.
9. Назначьте дату, когда вы будете свободными от зависимости.
10. Не употребляйте алкоголь.
11. Избегайте компании, где курят.
12. Если Вам предлагают сигареты - откажитесь.
13. Заручитесь поддержкой родных и близких. Бросайте курить вместе с другом.
14. Сосчитайте сэкономленные деньги и купите на них себе подарок.
15. Обратитесь к специалисту (клиническому психологу, наркологу).

**Есть вопросы?  
Задайте их прямо сейчас!**

**«Горячая линия» по прекращению  
потребления табака и лечению  
табачной зависимости**

**Телефон: 8 (3812) 344-003**

**КРУГЛОСУТОЧНО**