



Ответим  
врагу  
НЕТ!!!

ГУ «Республиканский центр здоровья»  
Министерства здравоохранения РБ  
при поддержке Всемирной организации  
здравоохранения

Вы ещё  
курите?

Может мы поможем  
Вам пересмотреть Ваши взгляды  
на эту проблему?  
Сделать правильный выбор  
никогда не поздно.



## Если Вы хотите:

— предупредить развитие серьезных заболеваний, связанных с курением: рака легких, хронического бронхита, эмфиземы, болезней сердца, импотенции, бесплодия...

— продлить свою жизнь на 15-20 лет;

— избавиться от кашля, одышки и сердцебиения, связанных с курением;

— сохранить зрение;

— улучшить обоняние и вкус;

— избежать проблем в сексуальной жизни;

— стать примером для своих детей и близких;

— сократить

финансовые затраты, связанные с покупкой сигарет;

— подарить своим близким чистый воздух без табачного дыма;

— защитить своих детей и близких от пассивного курения;

— перестать быть рабом вредной привычки;

— почувствовать себя хозяином своих действий.



**Ваш выбор** — навсегда отказаться от курения.

**Ваш выигрыш** — годы здоровой жизни. При этом возраст, стаж и количество выкуриваемых сигарет значения не имеют. Бросить курить никогда не поздно.

## 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. Попытайтесь занять делами промежутки свободного времени, в которые Вы обычно курили.
7. При остром желании закурить, постарайтесь отвлечься — сделайте три спокойных вдоха и выдоха, прогуляйтесь, встряхнитесь.
8. Чаще 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 отказываться от сигарет, постарайтесь следовать следующим советам:**

1. В первую очередь отказывайтесь от "лишних" сигарет, выкуриваемых 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. Прежде чем закурить, сделайте три спокойных вдоха и выдоха. Пусть пройдет 2 минуты, только после этого можете закурить.

8. 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. Обязательно 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.*

