ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ:

- **через 2 часа** никотин начнет выходить из организма;
- **через 12 часов** лёгкие начнут работать лучше, так как окись углерода полностью выйдет из организма, пройдёт чувство нехватки воздуха;
- **через 2 дня** обоняние и вкусовые рецепторы обострятся;
- **через 12 недель** кровообращение улучшится, что позволит легче ходить и бегать;
- **через 3-9 месяцев** кашель, проблемы с дыханием уменьшаются, функциональность лёгких увеличиться на 10%;
- **через 5 лет** риск инфаркта уменьшится в 2 раза.



На консультацию и лечение в подростковую наркологическую службу и кабинеты по отказу от курения можно обратиться по следующим адресам:

жителям Центрального, Краснофлотского, Железнодорожного, Кировского районов

ул. Запарина, 87, тел. (4212) 32-50-99

жителям Индустриального района и Хабаровского муниципального района

ул. Постышева, 13, тел. (4212) 97-01-08

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация о здоровом образе жизни от центра общественного здоровья!

coz27.ru

@CMP_DV

Буклет создан на основе материалов победителей конкурса проектов – **Рузановой Эльвиры, Ивановой Миланы, Лебедевой Марии**

КУРЕНИЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ



ЗОЖВТРЕНДЕ!

«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ!



КУРЕНИЕ-

не привычка,
а властная потребность,
которая командует
человеком

БРОСИТЬ КУРИТЬ -

очень сложная задача для большинства людей. Отказ человека от сигарет означает освобождение от никотиновой зависимости, наносящей психологические и физические повреждения.



СПОСОБ 1

СРАЗУ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СИГАРЕТ

Этот способ самый действенный и незатратный, но самый сложный из-за привыкания организма к никотину. Если бросить сразу сложно, то следует обратиться в кабинет по отказу от курения.

СПОСОБ 2

ПОСТЕПЕННЫЙ ОТКАЗ

Данный метод подразумевает поэтапный отказ от сигарет, при котором количество и крепость сигарет постепенно убывает. Такой способ является менее эффективным, чем резкий отказ, при этом требует затрат.

СПОСОБ 3

ПОИСК АЛЬТЕРНАТИВЫ

Самый неоднозначный способ. При попытках бросить курение люди, не нашедшие в себе силы, отправляются на поиск альтернативы сигаретам, которая порой еще страшнее и опаснее. Другие виды курения не избавляют вас от зависимости, а значит бросить эту привычку не получится.