



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



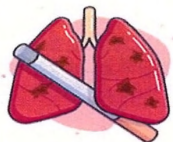
КРАСНОЯРСКИЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
НАУЧНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

МИНЗДРАВ РОССИИ ДАЛ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЛАНИРУЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. НАЙТИ ПРИЧИНУ РАССТАТЬСЯ С СИГАРЕТОЙ.

Подумайте о негативных последствиях курения: о риске заболеть раком, несвежем дыхании или преждевременном старении!



2. ВЫБРАТЬ ДАТУ, КОГДА ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ОКОНЧАТЕЛЬНО БРОСИТЬ КУРИТЬ.

Можно определить какой-нибудь день на следующей неделе и морально подготовиться к отказу от вредной привычки.



3. ВЫБРАТЬ СВОЙ МЕТОД ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.

Идеально, если у вас хватит сил побороть зависимость в один день, но если не получается, то можно бросать постепенно, сокращая количество сигарет в день, или затяжек.



4. ОБРАТИТЬСЯ К МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ ТЕРАПИИ.

Использовать никотиновую жевательную резинку, пастилки или пластыри. Ни в коем случае не с помощью электронных сигарет, вейпов и прочих приспособлений – они только усугубят проблему.



5. СОСТАВЬТЕ ПЛАН НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ ВСЕ-ТАКИ ЗАХОЧЕТСЯ ВЫКУРИТЬ СИГАРЕТУ.

Подготовьтесь к такой ситуации заранее и закупите полезные закуски, которые помогут снять психологическое напряжение: фрукты, овощи, орехи, все что вам нравится. Сюда же добавьте занятия, которые вас успокаивают – прослушивание музыки, общение с друзьями, игры и т. д.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

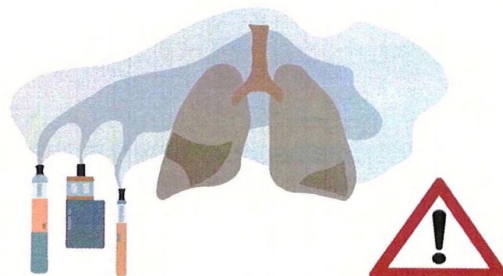


КРАСНОЯРСКИЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
НАУЧНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

УЖ СКОЛЬКО РАЗ ТВЕРДИЛИ... НО ВСЁ НЕ ВПРОК ЭЛЕКТРОННЫЕ СРЕДСТВА ДОСТАВКИ НИКОТИНА НЕ ПОМОГАЮТ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Производители электронных средств доставки никотина настаивают на том, что их гаджеты помогают бросить курить. Учеными-медиками доказано, что это не так.



Электронные сигареты и вейпы вырабатывают ту же психологическую зависимость, что и обычные сигареты, поэтому укрепляют пагубную для здоровья привычку. В состав ЭСДН входят ароматизаторы (вызывают аллергию, проблемы с органами дыхания), пропиленгликоль (губит печень и почки), пентабромдифениловые эфиры (нарушают работу щитовидной железы), никель и свинец (убивают нервную, эндокринную, пищеварительную, сердечно-сосудистую системы).

**ЕДИНСТВЕННЫЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ
БРОСИТЬ ПАГУБНУЮ ПРИВЫЧКУ –
ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НЕЁ,
А НЕ ИСКАТЬ ЗАМЕНУ**