

# ПОМНИ!

Ты не один бросаешь курить  
в данный момент.  
Ты будешь одним  
из тех свободных людей,  
которые бросили – бросили,  
чтобы никогда больше  
не прикоснуться к сигарете.  
Они счастливые,  
потому что больше себя  
не обманывают.  
Они полюбили себя  
и свой организм  
и избавили его от разрушения.  
Поверь, оно того стоит.

## Удачи!



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)



## Заменял сигарету на вейп?

## Ты себя обманываешь!



# Электронная сигарета

помогает бросить курить? **НЕТ!**  
избавляет от зависимости?

Курение электронных сигарет повышает риск развития:



- сердечно-сосудистых заболеваний



- онкологических заболеваний



- «попкорновой болезни легких»  
- воспаления слизистой легких и т. д.

Курение вейпа, электронных сигарет особенно опасно для детей, подростков, беременных женщин, пожилых людей, людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также людей, страдающих от аллергии.

**Это не альтернатива  
Это – самообман**

Нет разницы в том,  
что именно ты куришь.

# Как бросить курить?

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



**1.** Ответь себе максимально честно: зачем ты куришь? А после ответа подумай, а стоит ли оно того?



**2.** Назначь удобную для себя дату отказа от курения (это, кстати, не обязательно Понедельник или первое число месяца).



**3.** Посмотри на свой отказ от курения по-новому: ты наконец-то выбрасываешь из своей жизни то, что нанесло вред твоему организму и продолжало бы дальше тебя отравлять.



**4.** Не ищи себе оправданий в виде «трудных жизненных периодов». Они будут и после того, как ты бросишь курить, зато ты будешь здоров и полон сил.



**5.** Найди, чем занять руки. Порыв к тому, чтобы закурить, проходит довольно быстро, и способствовать этому может

переключение мысли на другой объект и занятые, например, резиновым мячиком или эспандером, руки.



**6.** Имей при себе что-нибудь подходящее, чтобы пожевать. Подойдут и леденцы, если ты в дороге, и, например, морковные или яблочные дольки, если ты на работе.



**7.** Если ты всегда куришь за чашкой кофе, не пей кофе, пока бросаешь курить.



**8.** Не бери с собой сигарету, если идешь в магазин, по делам или прогуляться.



**9.** Не употребляй алкоголь, пока бросаешь курить – он снижает твою способность сопротивляться.



**10.** Почаще хвали себя, замечай те изменения, которые происходят с тобой с каждым днем, прожитым без курения.

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ –**

единственное верное решение для сохранения здоровья и качества жизни.