

# Факты:

- ▶ 70% курящих хотят бросить курить.
- ▶ Только 19% курящих никогда не пробовали бросить курить.
- ▶ Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно.

▶ **Каждый курильщик, поставивший перед собой ЦЕЛЬ бросить курить, добьется успеха!**



## Зачем бросать курить?

Зачем бросать курить, каждый решает сам.

*А сейчас давай разберемся, что произошло, когда ты бросил курить.*



## Прямо сейчас

Как только последняя струйка дыма поднялась к потолку, в организм перестали поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе:

- \* никотин,
- \* окись углерода,
- \* смолы и даже цианид.



Благодаря этому в течение 20 минут твой учащенный пульс начал приходить в норму.

Если не потянуться к новой сигарете, улучшится кровообращение, и вечно холодные руки наконец-то согреются, а ты, наконец, перестанешь выдыхать остатки табачного дыма, которые все еще вредят окружающим.



Если последняя сигарета выкурена вечером, то к утру твоя кровь насытится кислородом, а уровень угарного газа в крови снизится до нормы.

## Завтра

Всего через двое суток нервная система уже начинает привыкать к тому, что никотиновой подпитки больше не предвидится.

Дискомфорт от резкого перехода в новое состояние облегчит понимание того, что в мире появились вкусы и запахи – это начали просыпаться твои забитые табачным дымом рецепторы. Самое время отказаться от, как оказалось, «пахучего» фаст-фуда и быстрорастворимой лапши – теперь запах настоящих специй и свежих продуктов окажется намного приятнее.



Еще через день тебе станет значительно легче дышать, поскольку постепенно пройдет вызванный курением спазм мелких бронхов. Возможность активно двигаться без одышки подарит тебе дополнительную порцию гормонов удовольствия, которых стало несколько не хватать после отказа от сигарет.



Тем более что целоваться теперь можно хоть круглые сутки, не изводя мятную жвачку пачками.

## Прошло две недели

Если не бросать тренировки, то всего через пару недель твоему организму существенно полегчает. Тяга к сигаретам пропадет, и появятся первые признаки восстановления выносливости организма:

▶ Сердце перестанет усиленно биться при любом повышении нагрузки, а возможность свободно дышать позволит лучше насыщать кислородом мозг.

▶ Глубокое дыхание и избавление крови от лишнего угарного газа улучшит твой сон и избавит от многолетнего ощущения хронической усталости.

▶ Руки с ногами перестанут мерзнуть даже в самый сильный мороз – без никотина сосуды перестанут резко сужаться, и улучшится циркуляция крови. **Отказ от сигарет открывает перед тобой новые перспективы!**

▶ Да и в зеркале – совсем другое дело. Твоя кожа стала розовой и даже как-то моложе, разгладились мелкие морщинки. Волосы заблестели и стали пахнуть только шампунем. Отбеливающая зубная паста стала оправдывать потраченные на нее деньги. Да и перестиранный за это время одежда больше не напоминает запахом о том, что ее обладатель когда-то курил.



## Заново родиться

Пройдет всего несколько месяцев, и ты почувствуешь себя заново родившимся.



▶ Ты обнаружишь, что утром уже не хочется откашляться, а дыхание стало глубоким и равномерным.

▶ Сократится и количество дней, проведенных на больничном, – дыхательные пути больше не раздражает табачный дым, и микробы в них гнездятся с гораздо меньшим энтузиазмом.

▶ Примерно через год после последней сигареты ты можешь спокойно влюбляться и ввязываться в другие авантюры – риск того, что сердце не выдержит нагрузки, уменьшился наполовину. Да и давление перестанет скакать от малейшего волнения.



Впрочем, можно еще посчитать, от скольких видов онкологических заболеваний и других проблем избавляет отказ от сигарет. Вряд ли стоит напоминать тебе об этом еще раз, ведь у *бывшего* курильщика есть еще дополнительное десятилетие жизни, чтобы изучить этот вопрос самостоятельно.

**Дай шанс своему здоровью!**

**Давай меняться!**



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
министерства здравоохранения  
Краснодарского края

**ЧТО  
случилось,  
когда  
я  
БРОСИЛ КУРИТЬ?**

