

ТВОЯ ЖИЗНЬ — В ТВОИХ РУКАХ!



Ежегодно употребление табака приводит к смерти почти 8 миллионов человек во всем мире. Курение — это не просто вредная привычка, это зависимость, которая крадет у человека в среднем 10-15 лет жизни.

🕒 ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, КОГДА ВЫ БРОСИТЕ?

- **Через 20 минут:** частота сердечных сокращений и артериальное давление приходят в норму.
- **Через 12 часов:** уровень угарного газа в крови снижается до нормы, органы перестают испытывать кислородное голодание.
- **Через 2 недели – 3 месяца:** улучшается кровообращение и работа легких. Дышать становится легче, исчезает одышка.
- **Через 1 год:** риск развития ишемической болезни сердца снижается в 2 раза по сравнению с курильщиком.
- **Через 5-10 лет:** риск инсульта и рака легких снижается вдвое.

💡 5 СОВЕТОВ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА:

1. **Назначьте «День X»:** выберите дату в течение этой недели. Объявите об этом друзьям и близким — их поддержка очень важна.
2. **Уберите «триггеры»:** выбросьте все пепельницы, зажигалки и запасы сигарет. Избегайте мест, где обычно курили, и компаний, где это принято.
3. **Правило 5 минут:** когда возникает острое желание закурить, подождите всего 5 минут. В это время займитесь чем-то другим: выпейте стакан воды, сделайте 10 приседаний или позвоните близкому человеку. Тяга обычно проходит короткими волнами.
4. **Найдите замену:** замените привычку «держат сигарету во рту» на полезные перекусы (яблоко, морковь) или жевательную резинку без сахара.
5. **Хвалите себя:** считайте сэкономленные деньги и отмечайте каждый день без табака. Вы — молодец, вы побеждаете зависимость!

