

Курить – здоровью вредить.

Никотин – «наркотик», который не вызывает эйфории, но вызывает зависимость, которая даже выше, чем у некоторых видов психотропных веществ. У одних зависимость развивается быстрее у других медленнее, и, как правило, незаметно.

Бросить курить очень и очень непросто. Не обманывайте себя, говоря, что сейчас слишком много проблем, чтобы бросать курить. Не используйте предлог, что Вы можете набрать лишний вес. Переедание, а не прекращение курения, приводит к повышению веса. Удерживайте себя от мыслей о сигарете, иногда наш мозг становится худшим врагом. Не куря, думайте о том, что Вы становитесь более здоровым человеком. Старайтесь не нервничать, не злиться, так как именно эти эмоции подталкивают к желанию выкурить сигарету. Старайтесь питаться регулярно, потому что иногда, когда нам кажется, что все плохо, необходимо просто поесть. Не допускайте одиночества, которого нельзя подпускать к Вам в любой ситуации.

Если вы испытываете некую физическую боль, дискомфорт, помните, это никотин показывает каким «наркотиком» он для Вас стал.

Помните, что бросив курить, Вы сохраняете свое здоровье!

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
УЗ «МЗЦГЭ»

С.В. Гончарова