

Человек, бросивший курить, может испытывать неприятные последствия. Это, прежде всего, синдром отмены. Бывший курильщик становится злым, раздражительным, что мешает сконцентрироваться на каком-то деле и вызывает проблемы со сном.

Сложнее всего будет пережить первые три дня, через несколько недель пропадут все симптомы. У некоторых людей может появиться депрессия, вследствие чего придёт и лишний вес, но это мелочи по сравнению с пользой, которую принесёт отказ от курения.

ЗАДУМАЙСЯ!

Почти **10** миллиардов сигарет каждый день оказываются в окружающей среде.



Табачные отходы содержат более 7000 токсичных химических веществ.



На сигаретные окурки приходится 30-40% мусора, собираемого при чистке прибрежной полосы и уборке мусора на улицах городов.



Выбросы табачного дыма содержат тысячи тонн канцерогенов, токсичных веществ и парниковых газов.

54 000 ₽

в среднем тратит на сигареты за год российский курильщик.
На эту сумму можно приобрести:



безлимитный годовой абонемент в московский фитнес-центр.



неделю отдыха вдвоем в Болгарии в отеле (****);



полгода индивидуальных занятий по английскому языку;



Скажи курению НЕТ!



Наш адрес:

г. Горно-Алтайск,
пр-т Коммунистический, 89

Контактный телефон:

8 (388-22) 6-30-79

Наш сайт в сети Интернет:

<http://aura-kcson.ru>

г. Горно-Алтайск, 2020

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

«**Табачная эпидемия** – одна из самых больших угроз общественному здравоохранению, с которой когда-либо сталкивался мир»

Всемирная организация здравоохранения

Сигареты наносят нам вред, едва ли кого-то это удивит. Но несмотря на это в мире продолжает курить более 1 млрд человек. По оценкам Всемирной организации здравоохранения от курения каждый год умирает около 6 млн человек, каждый десятый из которых является пассивным курильщиком. Курение сигарет влияет на все органы тела.

Как бросить курить

Многие курильщики не раз пытались отказаться от сигарет, но безуспешно. Чудодейственной таблетки нет. Но это возможно. Главное, чтобы человек сам захотел бросить курить, а не кто-то на него давил.

Первое, что вы должны сделать, это убрать все пепельницы, сигареты и зажигалки.

Вы должны запретить курить в доме и машине. Главное, чтобы на виду не было курящих и напоминаний о курении. Назначьте дату, когда вы точно бросите курить – это поможет психологически.

Одним из доводов бросить курить могут стать расходы на сигареты. Вы когда-нибудь задумывались, сколько денег в год тратит среднестатистический курильщик, и куда можно было бы потратить сэкономленную сумму.

