бросивший курить, Человек, может неприятные последствия. испытывать 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!

сигарет каждый день оказываются в окружающей среде. миллиардов



Табачные отходы содержат более 7000 токсичных химических веществ.



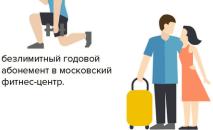
сигаретные окурки ходится 30-40% при чистке прибрежной полосы и уборке мусора на улицах



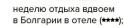
Выбросы табачного дыма содержат тысячи тонн канцерогенов, токсичных веществ и парниковых газов.

## 54 000 ₽~

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



фитнес-центр.





полгода индивидуальных занятий по английскому языку;





# Скажи курению HET!



#### 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

«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 могу стать расходы на сигареты. Вы когда-нибудь задумывались, сколько денег в год тратит среднестатистический курильщик, и куда можно было бы потратить сэкономленную сумму.

#### ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

