

# 31 мая – Всемирный день отказа от табака

Особая значимость для женщин и девочек



# Вопросы без ответов

- Почему сегодня на наших улицах так часто можно встретить курящих женщин? Ведь совсем недавно такая картина была большой редкостью и вызывала всеобщее осуждение.
- Почему, зная обо всех негативных последствиях курения, женщины по-прежнему выбирают путь саморазрушения?

# Почему женщины курят?

Из-за неуверенности в себе?..



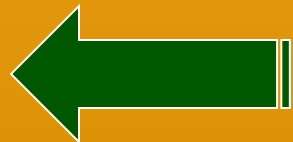
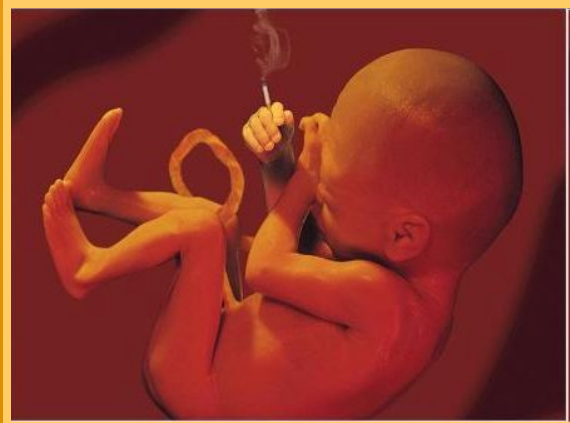
Или это всего лишь подражание «женщине с обложки»?..

А может, кого-то так реагирует на стресс?..



# Ни одна из этих «причин» не может служить оправданием!

Последствия курения слишком дорого нам обходятся.







А ЭТО? Это  
ПОСЛЕДСТВИ  
я курения.



# Бросить курить реально



Предлагаем ознакомиться со следующей литературой:

**Орлова, Л. Легкий способ бросить курить для женщин/ Л. Орлова .- Мн.: Харвест, 2009. -192 с.**



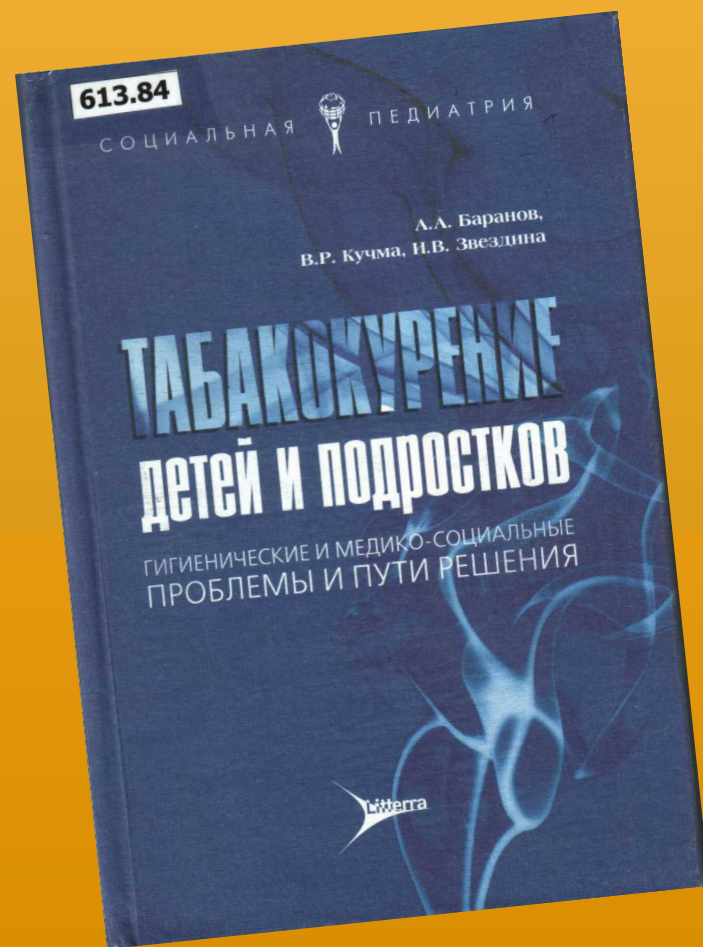
Существует мнение, что женщина, начав курить, уже не сможет расстаться с сигаретой. Это заблуждение. Бросить курить можно всегда –стоит только захотеть.

В книге содержатся практические советы, конкретные методики, следуя которым, женщина, решившая расстаться с вредной привычкой, сможет сделать это легко.



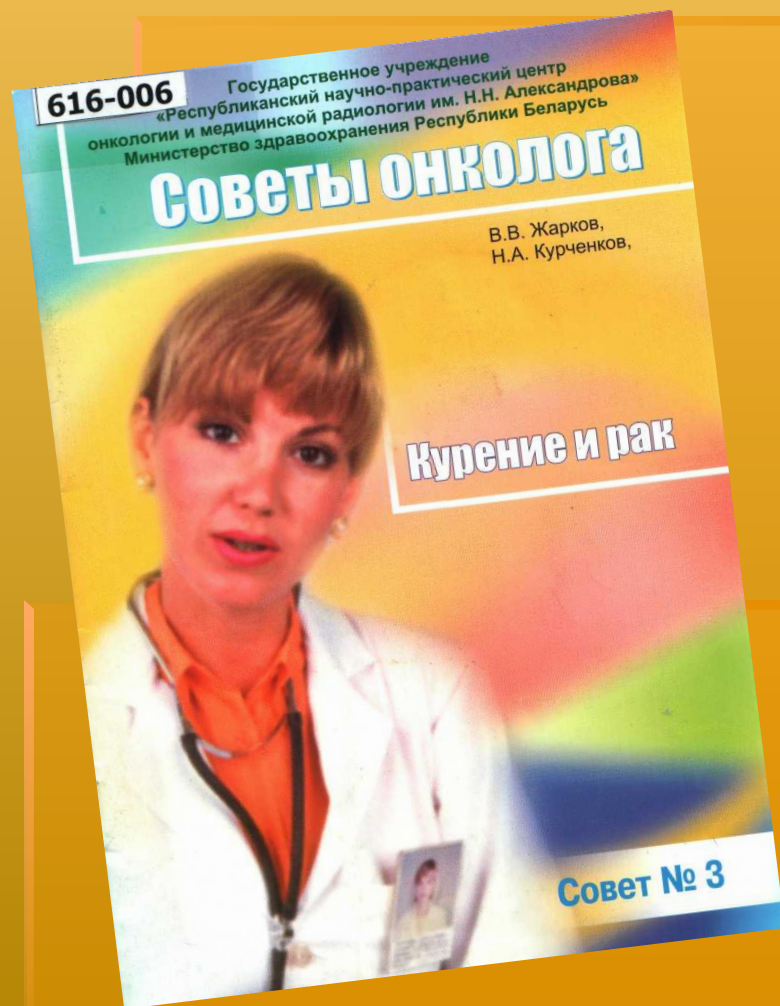
**Табакокурение детей и подростков: гигиенические и медико-социальные проблемы и пути решения / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, И. В. Звездина и др. — М.: Литтерра, 2007. — 216 с. — (Социальная педиатрия).**

**Рассматриваются особенности распространения табакокурения среди детей и подростков, представлены данные о негативном влиянии никотина в период интенсивного роста и развития.**





**Жарков, В. В. Курение и рак/ В. В. Жарков, А. Н. Курченков.  
- Мн.: Тонпик, 2008. – 24 с. – (Советы онколога).**

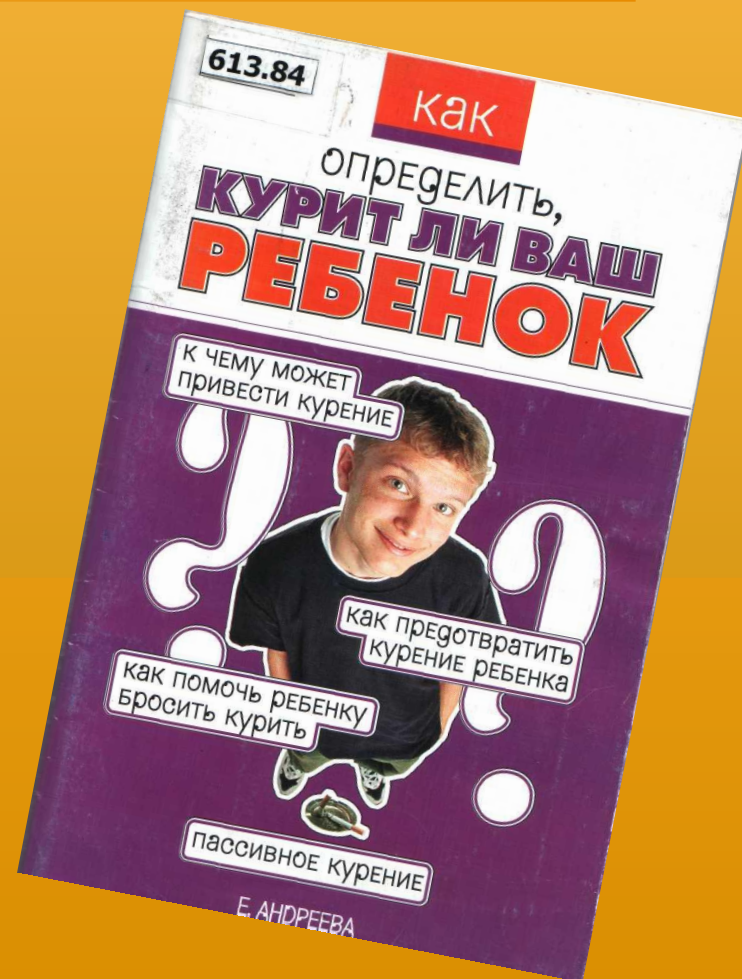


**Табакозависимость является одной из актуальных проблем современности.**

**Данная брошюра посвящена влиянию курения на уже имеющиеся заболевания и возникновение новых болезней, прежде всего рака, атеросклероза, заболеваний органов дыхания.**

Андреева, Е. А. Курит ли ваш ребенок? / Е. А. Андреева.-  
М.: АСТ, 2006. - 94 с.

Данное издание будет интересно и полезно не только родителям, чьи дети курят, но и всем остальным, так как проблемы, связанные с этой вредной привычкой, могут встать сегодня перед каждым.



Орлова, Л. Самый легкий способ бросить курить/  
Л. Орлова. –Мн.:Харвест, 2007. – 160 с.



Книга посвящена актуальной проблеме борьбы с табакокурением — вредной привычкой, которая одинаково пагубно сказывается как на мужчинах, так и на женщинах.

Описываются различные способы преодоления тяги к табаку, приводятся советы психологов, медицинских работников, а также «бывалых некурильщиков» — тех людей, которые сумели преодолеть опасное пристрастие и хотят поделиться рецептами победы.

# Решение бросить курить – важный шаг к улучшению качества жизни!



У тех, кто покончил с курением, постепенно восстанавливается здоровье, привлекательность и красота.



# Позитивные изменения при отказе от курения

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены;
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;
- через 7 — 9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание»;
- через 12 недель (3 месяца) система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %;
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих;

Живите ярко и свободно

без табака!

