

## ТОМУ, КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

### Почему мы начинаем курить?

- Отчасти потому, что мы хотим быть похожими в наших поступках на других, поддаёмся влиянию курящего окружения, потому что это модно, потому что это «должно быть». Люди живут в окружении других людей. Если окружающие курят, некурящий чувствует себя среди них «белой вороной».
- Потому, что мы хотим выглядеть взрослее.
- Потому, что хотим чувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги. Мы ищем спасения в никотине для того, чтобы найти спокойствие, комфорт и утешение.
- Потому, что хотим удержать себя от каких-либо действий, подавить боязнь одиночества, жизненных трудностей в настоящем и будущем.
- Потому, что хотим легче преодолевать трудности.

### Почему мы продолжаем курить?

- Потому, что у нас установилась физическая наркотическая зависимость от никотина.
- Потому, что у нас установилась психологическая зависимость.
- Потому, что процесс курения стал для нас привычным.
- Ради удовольствия. Никотин стимулирует выработку «гормонов удовольствия» эндорфинов в мозге. Но блаженное состояние, вызванное никотином, искусственно, и со временем приводит к плачевному результату.
- При поиске выхода из сложных жизненных ситуаций, таких как стресс, конфликт, потеря работы. Когда мы не знаем, как поступить в том или ином случае, мы курим, так как верим, что это поможет в поиске решения.
- Для стимуляции работы нервной системы и органов пищеварения и подавления чувства голода.

### Преимущества отказа от курения

- Первые несколько дней после прекращения курения Вы можете ощущать кратковременное ухудшение самочувствия, однако потом Вы непременно заметите, что:
  - Стало легче и свободнее дышать, что лёгкие начали очищаться и всё больше кислорода наполняет ваше тело.
  - Сердце работает лучше.
  - Возвращаются прежние ощущения вкуса и запаха.
  - Улучшается память.
  - Цвет лица становится более свежим.
  - Улучшается самочувствие.
  - Снижается опасность появления сердечных приступов, злокачественных опухолей, язвы желудка, бронхитов и других заболеваний.
  - Сексуальная потенция возрастает.
  - Вновь ощущается аромат свежего воздуха.
  - Восприятие становится адекватным, окружающий мир не раздражает.
  - Качество жизни улучшается.
  - Появляются сэкономленные деньги, которые можно потратить с пользой для своего здоровья.

### Почему отказаться от курения так тяжело?

#### *Этому есть несколько причин:*

1. Физическая зависимость организма курильщика от никотина.
2. Психологическая зависимость.
3. Курение стало привычно необходимым элементом общения.
4. Опасение набрать лишний вес после прекращения курения
5. Боязнь возможности нервных срывов и бессонницы.
6. Нахождение в экстремальных жизненных ситуациях.
7. Курящее окружение.