

## **Как бросить курить?**

Отказ от табака – сложный, но достижимый процесс. Вот несколько проверенных способов:

1. Обратиться за медицинской помощью
  - В России работают кабинеты отказа от курения при поликлиниках.
  - Врач может назначить никотинзаместительную терапию (пластыри, жвачки) или лекарства, снижающие тягу к курению.
2. Использовать мобильные приложения и горячие линии
  - Телефон консультативной помощи по отказу от курения: 8-800-200-0-200 (бесплатно).
  - Мобильные приложения помогают отслеживать прогресс и мотивируют.
3. Избегать триггеров
  - Убрать сигареты, зажигалки, пепельницы.
  - Изменить привычки (например, после еды – не курить, а выпить воды или прогуляться).
4. Заняться спортом и правильно питаться
  - Физическая активность снижает стресс и ускоряет выведение токсинов.
  - Фрукты, овощи и чистая вода помогают восстановить организм.

## **Польза отказа от курения**

Уже в первые 20 минут после последней сигареты начинается восстановление:

- Через 12 часов уровень CO<sub>2</sub> в крови нормализуется.
- Через 2-12 недель улучшается работа легких и кровообращение.
- Через 1 год риск инфаркта снижается вдвое.
- Через 5-15 лет вероятность инсульта и рака легких приближается к показателям некурящих.

## **Присоединяйтесь к Неделе отказа от табака!**

Каждый может внести вклад в здоровое будущее – свое и своих близких. Если вы курите – попробуйте отказаться от сигарет хотя бы на эту неделю. Если не курите – поддержите тех, кто решил бросить.

**31 мая – Всемирный день без табака** – отличный повод сделать первый шаг к жизни без вредной привычки!