

Найкращий спосіб кинути курити — це взагалі не починати! 🦶🚬❌

👉 Переваги:

- ✅ Здоров'я
- ✅ Фінансові переваги
- ✅ Зовнішній вигляд
- ✅ Ще швидша перемога України

Як не потрапити на гачок тютюнової залежності?

- ❗ мислити критично, перевіряти інформацію
- ❗ реклама – це спокуса, щоб ми стали курцями
- ❗ безпечного куріння не існує
- ❗ обрати здоровий спосіб життя

👉 **Поради, як кинути курити:**

- 👉 Призначити дату відмови від куріння протягом двох наступних тижнів
- 👉 Повідомити друзів про своє рішення — кидати курити простіше з підтримкою найближчих
- 👉 Скласти перелік ситуацій, коли ти зазвичай куриш, аби з'ясувати, що може спровокувати тебе закурити
- 👉 Подумати про невеликі заохочення для себе за певні досягнення (наприклад, коли ти протримався без сигарет тиждень тощо)
- 👉 Не боятися невдачі — ти завжди можеш почати спочатку та довести справу до переможного фіналу. Головне — твердо вірити у власні сили!
- 👉 Позбавтеся усіх нагадувань про куріння. Викиньте усі сигарети, запальнички, попільнички – усе, що може нагадати вам про куріння.

Натомість, можна покласти засоби для боротьби з бажанням закурити (наприклад, нікотинові пластирі, соломинки, льодяники тощо).

Позитивні зміни в організмі колишнього курця:

- 📌 Протягом 20 хвилин нормалізуються пульс та артеріальний тиск.
- 📌 Через 12 годин нормалізується рівень чадного газу в крові.
- 📌 Через 2-12 тижнів покращиться кровообіг, зросте об'єм роботи легень.
- 📌 Через 1-9 місяців зменшаться кашель і задишка.
- 📌 Через 1 рік ризик ішемічної хвороби серця знизиться вдвічі, порівняно з курцями.
- 📌 Через 5-15 років ризик інсульту скоротиться до рівня ризику некурця.
- 📌 Через 10 років ризик раку легень знизиться приблизно вдвічі порівняно із курцями, а також знизиться ризик раку ротової порожнини, горла, стравоходу, сечового міхура, шийки матки і підшлункової залози.

📌 Через 15 років ризик ішемічної хвороби серця знизиться до рівня тих, хто ніколи не кував.