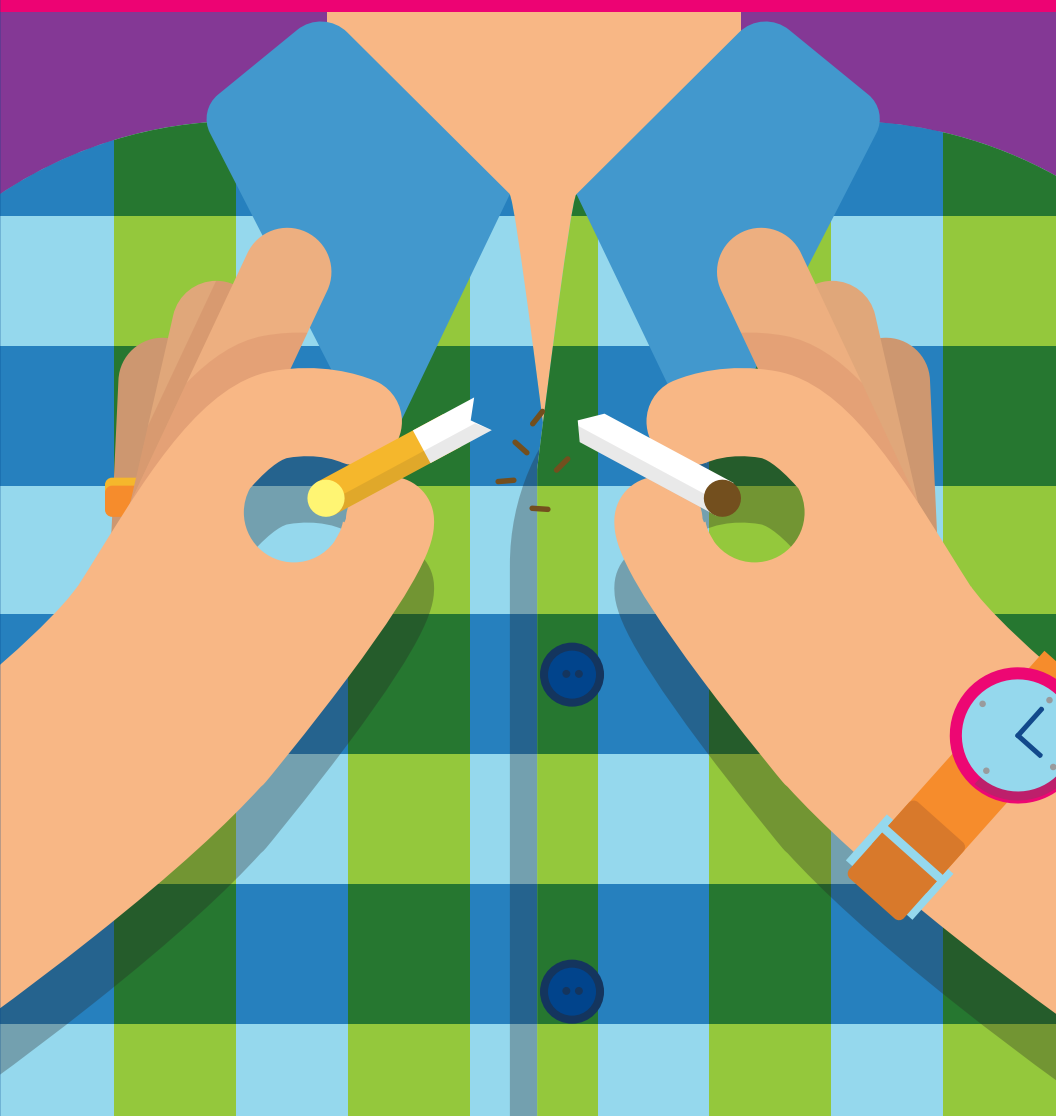


Пора бросить курить.
Позвольте нам помочь.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Бросить курить никогда не поздно, независимо от того сколько лет Вы курите и сколько сигарет Вы выкуриваете за день. Курение может вызвать серьезные проблемы со здоровьем и негативно сказаться на Вашей жизни. Если Вы бросите курить, то сможете прожить дольше, будете лучше себя чувствовать и лучше выглядеть, а еще сэкономите деньги. Бросить курить бывает сложно, и большинство курильщиков нуждается в помощи.

Вот несколько веских причин отказаться от этой привычки:

- + Чтобы вести более здоровый образ жизни и прожить дольше: курение может вызвать рак, сердечные приступы, инсульт и много других заболеваний. Некурящие живут примерно на 10 лет дольше, чем курящие.
- + Чтобы чувствовать себя лучше: избавиться от кашля, затрудненного дыхания, почувствуйте прилив энергии и забудьте о постоянном плохом самочувствии.
- + Чтобы выглядеть лучше и избавиться от неприятного запаха: курение может стать причиной желтого или черного налета на зубах, выпадения зубов, ожогов десен, изменения цвета кожи и выпадения волос.
- + Чтобы сэкономить деньги: в Нью-Йорке выкуривание пачки сигарет в день обходится недешево. Бросив курить Вы сможете сэкономить более 300 долларов в месяц и 4000 долларов в год. Побалуйте себя на сэкономленные деньги.
- + Чтобы улучшить здоровье людей вокруг Вас: если Вы курите в присутствии родных, друзей или животных, они могут заболеть, вдыхая сигаретный дым, который Вы выдыхаете. Это также может привести к проблемам с их здоровьем, включая сильные приступы астмы, заболевания сердца, рак легких и инсульт.



Вот несколько советов, которые помогут Вам бросить курить:



ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Попросите поставщика медицинских услуг, например врача, медсестру или консультанта, помочь Вам. Существуют медицинские препараты, которые помогают бросить курить и не возвращаться к этой привычке. Сообщите своим родным, друзьям и преподавателям о том, что Вы бросаете курить. Попросите у них поддержки.

ПРИГОТОВЬТЕСЬ ЗАРАНЕЕ

Назначьте дату отказа от курения и сообщите о ней своему поставщику медицинских услуг, родным, преподавателям и друзьям. Выбросьте все сигареты, пепельницы и зажигалки до дня отказа от курения.



УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЖЕЛАНИЕМ ПОКУРИТЬ

Измените свой образ жизни и привычки. Если Вам не хватает сигареты в руке, попробуйте заменить ее карандашом, скрепкой или мячиком для снятия стресса. Займитесь чем-нибудь, например, пойдите на прогулку с друзьями. Пусть у Вас всегда будет план, который поможет Вам справиться с желанием покурить.



НЕ СДАВАЙТЕСЬ

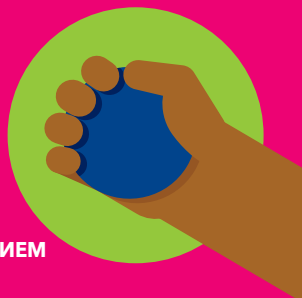
Большинству людей не удастся бросить курить с первой попытки. Некоторые люди возвращаются к этой привычке после небольшого перерыва. Это нормально. Важнее всего продолжать пытаться бросить курить. Наберитесь терпения, подумайте о том, как далеко Вы продвинулись, и попробуйте еще раз.

Для получения более подробной информации о том, как бросить курить, проконсультируйтесь с врачом или другим поставщиком медицинских услуг в NYC Health + Hospitals. Также можно позвонить по тел. 1-866-NY QUIT (1-866-697-8487) или перейти по ссылке nysmokefree.com.



ОТВЛЕКАЙТЕ СЕБЯ

Постоянная загруженность позволит Вам отвлечься от желания покурить.



НАУЧИТЕСЬ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Многие люди курят, когда испытывают беспокойство или стресс. Попробуйте справляться со стрессом другими способами. Например, Вы можете отправиться на прогулку, заняться спортом или поговорить с друзьями. Найдите способ борьбы со стрессом, который лучше всего подходит Вам.



Ваше здоровье — залог
полноценной жизни.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Запись на прием по телефону
1-844-NYC-4NYC



ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ. ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС.

nychealthandhospitals.org

Russian