

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих

Заблуждение 1

— Курение — это привычка. В голову изойти от нее, когда закон?

Очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты — не только психологическая, но и физическая.

Заблуждение 2

— Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я бросаю курить, когда все будет хорошо!

Курение не снимает стресс, в курящих люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям — это доказанный факт.

Рассчитывая, что в один день наступит идеальная гармония и все будет хорошо, человек, А чтобы противостоять трудностям, курит, укрепляет нервы и сохраняет здоровье.

Заблуждение 3

— Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!

Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе, и в сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это приводит к снижению интеллектуального потенциала, способности сосредоточиться, думать, творить.

Заблуждение 4

— Я бы бросил курить, да боясь поправиться!

Правильно в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться. И если вы не склонны к полноте, набор лишнего килограмма вам не грозит.

Заблуждение 5

— Я курю только легкие сигареты. Они не так вредны!

Безвредных сигарет не существует!

- При курении человек сигарет, каптана, табака и других вредных веществ, которые вызывают риск заболеть раком легких;
- «Легкие» сигареты курящих вызывают гораздо большее количество никотиновых токсинов;
- «Легкие» сигареты в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

Заблуждение 6

— Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.

В молодости трудно понять, что через некоторое время возникнут болезни, связанные с употреблением никотина: хронический бронхит, болезни сердца, сосудов ног, инсульты, рак.

Заблуждение 7

— Мне говорили, что бросить курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и повредить будущему ребенку!

Страшное заблуждение и опасная ложь! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а также курение родителей при рождении ребенка может вызвать задержку роста и развитие ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь.

Так что если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше — немедленно!

Заблуждение 8

— Прием тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!

Среднестатистическое воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Прием курение в этом tandem играет главную роль.

Заблуждение 9

— Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.

При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно!

- Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме;
- Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться;
- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха;
- Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель;
- Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину;
- После 10-20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных заболеваний, и кровообращения в конечностях также же, словно вы никогда не курили!



Миндздрав утверждает: ты сильнее заблуждений.

НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ И БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНДЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU