

**Каждый год сотни тысяч людей теряют здоровье, да и жизнь, из-за такой привычки, как курение.**

**Но те, кто годами не могут бросить курить, очень часто утешают себя различными доводами. Вот один из них:**

✓ **В наше сумасшедшее время сигареты спасают от стресса и связанных с ним неприятностей.**

**И правда, усиливая секрецию серотонина, никотин ослабляет активность мозговых клеток, что ведёт к чувству умиротворения. Именно поэтому, волнуясь, человек помимо воли тянется к сигарете. Однако релаксирующее действие курения длится ровно столько, сколько дымится сигарета. Затем происходит обратный процесс: активность мозга повышается и человек снова оказывается в предстрессовой фазе. И ... снова закуривает новую сигарету.**



**ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»**

**Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации**

**Наш адрес:**

**г. Вилейка, ул. Маркова, д. 49**

**Телефоны:**

**3-63-19**

**3-63-17**

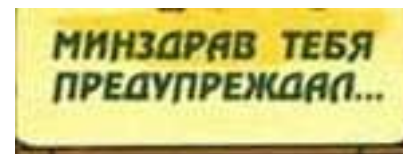
**(телефон экстренной психологической помощи)**

**ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»**

**Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации**

**Курить или нет?**

**Выбор за тобой!**



**г. Вилейка**

**Вы всё ещё курите? Может, мы поможем Вам пересмотреть Ваш взгляд на эту проблему? Ведь сделать правильный выбор никогда не поздно.**

### **Вы хотите получить «нечто особенное»:**

- «привлекательный» внешний вид – жёлтые зубы, серый оттенок кожи, ранние морщины и неприятный запах;
- хронические болезни, связанные с курением: хронический бронхит, эмфизему, рак лёгких, болезни сердца, импотенцию, бесплодие;
- одышку и сердцебиение при физических нагрузках;
- проблемы в сексуальной жизни;
- конфликты с родителями, преподавателями.

**Тогда Вы действительно можете курить.**

### **Вы хотите:**

- сохранить своё здоровье;
- состояться в жизни как личность;
- выглядеть молодо и привлекательно;
- всегда быть в хорошей форме;
- вырастить здоровых детей;
- быть самостоятельным человеком;
- не иметь в будущем проблем в сексуальной жизни;
- не быть рабом вредной привычки?

**В таком случае никогда не начинайте курить. А если Вы уже курите, то запомните, что любой человек может избавиться от этой привычки.**

**Нужно только захотеть. Если Вы решили бросить курить, то Ваш выигрыш в таком случае – годы здоровой жизни.**

Кроме этого у Вас будут следующие преимущества:

- Вы будете лучше выглядеть;
- Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без одышки, сердечных болей и неврозов.
- Вы сэкономите деньги. Сколько? Подсчитайте сами. Но, по статистике, курильщик за год тратит на сигареты от 250 до 500 долларов.
- Вы не будете испытывать неудобства и раздражения в общественных местах, где не разрешено курить: Вы просто не заметите этого!
- Близкие для Вас люди не будут задыхаться от табачного дыма.

**ПОДУМАЙТЕ И СДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**