

Данные, позволяющие оценить улучшение состояния здоровья после отказа от табакокурения:

1. Два часа без табакокурения: возникновение первых симптомов отмены при НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ*, никотин начинает удаляться из организма;

2. 12 часов без табакокурения: организм очищается от окиси углерода, легкие начинают лучше функционировать, проходит чувство нехватки воздуха;

3. Два дня без табакокурения: обостряется обоняние и вкусовая чувствительность;

4. 12 недель без табакокурения: улучшается работа системы кровообращения, становится легче ходить и бегать;

5. Три-девять месяцев без табакокурения: функция легких увеличивается на 10%, уменьшаются кашель, одышка и проблемы с дыханием.

*Никотиновая зависимость характеризуется следующими признаками:

- раздражительность
- нетерпение
- враждебность
- тревога
- подавленное настроение
- трудности с концентрацией
- неугомонность
- уменьшение частоты сердечных сокращений
- повышение аппетита или веса

623385, Свердловская область,
г. Полевской, мкр. Черемушки, 24
Тел./факс: (34350)5-77-87
Сайт: www.centerlado.ru
E-mail: centerlado@yandex.ru

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Лад»»

САМОПРОФИЛАКТИКА

Что надо делать подростку, чтобы не закурить



г. Полевской