



Департамент социальной защиты населения Вологодской области

БУ СО ВО «Шекснинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Альтаир»



Пятая причина – внешность. У курильщиков желтые зубы и подушечки пальцев, вялая и морщинистая кожа. Конечно, современные косметические средства помогают завуалировать последствия курения. Но сколько денег приходится тратить на отбеливающие зубные пасты, на питательные кремы для лица и рук, на подтяжку кожи? Да, последствия курения скрыть можно – если есть лишние деньги и время.



Пять причин бросить курить

Причин бросить курить много, есть субъективные, есть и общие для всех.

Первая и главная – здоровье. О вреде никотина и смол на организм пишут даже на сигаретных пачках. О воздействии канцерогенов, содержащихся в каждой сигарете, регулярно предупреждают врачи. Причем этот вред для здоровья курильщиков – **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ** приложение к их пристрастию.



Вторая причина – здоровье ваших близких. Пассивное курение, когда некурящий человек вынужден дышать сигаретным дымом, наносит организму вред не меньший, чем курение активное.



Третья причина – сугубо экономического плана. Если покупать сигареты ежедневно или блоками, привыкнув к этой статье расходов, то кажется, что на вашем бюджете курение отражается не значительно. Попробуйте подсчитать сумму, уже израсходованную на сигареты – за последний год, два, три. Впечатляет? Новый компьютер можно купить, особо не напрягаясь.



Четвертая причина – отношение. Курильщик вполне осознанно меняет общение с близкими людьми на общение с сигаретой. Пусть на подсознательном уровне, но вопрос этот «висит» в семье каждого курящего человека. Провести пять минут с ребенком (а сколько таких пятиминуток набегает за вечер), не отрываться от домашних дел – этим вы высказываете уважение к своим близким, показываете, что действительно любите и цените их.