

Вы решили бросить курить. Помните, что процесс отвыкания трудный и длительный. Наберитесь терпения и идите к поставленной цели.

Познакомьтесь с физиологическими последствиями отвыкания от курения и теми действиями, которые Вы можете предпринять.

Симптом	Причина	Необходимые меры
Усиливающийся кашель	В ваших легких начался процесс очищения. «Реснички» в дыхательных путях выметают все смолы и мелкий сор, а также избыточную слизь, вырабатываемую организмом для защиты дыхательных путей. Кашель длится обычно от нескольких дней до недели. Если после этого кашель не проходит, обратитесь к врачу.	Пейте больше жидкости (воды или соков) для прекращения кашля. Таблетки от кашля принимать только по необходимости.
Головная боль	Ваш организм привык к постоянной дозе никотина, поступление которого все уменьшается и уменьшается, кроме того, вы можете испытывать большее раздражение, чем обычно.	Больше отдыхайте, дышите глубже, чтобы расслабиться.
Трудности концентрации внимания	Вы испытываете повышенные стрессы в силу того, что организм недополучает привычное количество никотина.	Занимайтесь больше физической деятельностью. Попробуйте дышать глубже, чтобы мозг получал больше кислорода. Воздержитесь от алкоголя.
Боль или сухость в горле	Наряду с тем, что табак раздражает горло, он вызывает его онемение, которое прекращается с отказом от курения.	Пейте больше жидкости (апельсиновый сок, воду)
Повышенная нервозность	Мучительный процесс отвыкания от никотина, которого требует организм	Пейте больше жидкости, чтобы «вымывать» из организма никотин и другие химикаты
Запор	Присутствие никотина в организме ускоряет прохождение пищевых масс через пищеварительную систему. Это движение может замедлиться, пока организм не привыкнет функционировать без никотина.	Немедленно следует увеличить употребление грубой клетчатки в своем рационе. Ешьте больше овощей и свежих фруктов,

		чернослива, отрубей каждый день. Это поможет восстановить нормальную деятельность пищеварительной системы.
Утомляемость	Ваш организм избавляется от никотина. Никотин обладает возбуждающим, стимулирующим действием, поэтому неудивительно, что большинство бросающих курить на первых порах чувствуют утомление	Постарайтесь немного увеличить продолжительность сна и больше двигайтесь