

Для успешной терапии необходимо:

- Осознать, что никотиновая зависимость - БОЛЕЗНЬ.
- Истинные причины своего курения.

ЗАМЕТКИ

**Лечение табачной (никотиновой) зависимости
БЕСПЛАТНО, а также АНОНИМНО**

БУЗОО «НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

Адрес: 644046, г. Омск - 46, ул. Учебная, д. 189
Телефон: 8 (3812) 30-27-25 (приемная главного врача)
Факс: 8 (3812) 53-08-83
E-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru
Internet: www.buzoond.ru
Instagram: [buzoond_omsk](https://www.instagram.com/buzoond_omsk)

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»

**по прекращению потребления табака и лечению табачной зависимости
Телефон: 8 (3812) 344-003 (КРУГЛОСУТОЧНО)**

**БУДЬТЕ СВОБОДНЫМИ
ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Берегите себя и своих близких!

Министерство здравоохранения Омской области
Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области «Наркологический диспансер»



ДНЕВНИК

«ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ»

Вы думаете, что курение – безобидная привычка?

Ответьте, есть ли у Вас эти симптомы:

№ п/п	Симптом	Да	Нет
1	Боль и чувство скованности в легких		
2	Одышка при быстрой ходьбе		
3	Образование мокроты в горле		
4	Слабости при курении		
5	Кашель		
6	Головная боль и головокружение		
7	Желто-коричневые зубы		
8	Злость, раздражение при отказе от сигарет		
9	Расстройство желудка		
10	Тошнота		
11	Повышенное давление		
12	Общее плохое самочувствие		

Если Вы заметили у себя хотя бы 2 из этих симптомов, в 98% случаев, возможно, что в Вашем организме происходят разрушительные процессы, вызванные курением.

Пора действовать!

