

# СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Бросить курить – дело сложное. Мы это понимаем, и поэтому хотим дать несколько полезных советов.

## **Если Вы решили бросить курить сразу:**

- Определите точный день и час, когда Вы бросите курить.
- Заручитесь поддержкой друзей или родственников. Можете даже заключить пари.
- Сообщите знакомым о своем решении никогда, ни при каких условиях больше не курить.
- Уберите с глаз сигареты, спички, зажигалку, пепельницу.
- Постарайтесь избегать ситуаций, в которых Вы привыкли курить.
- Попытайтесь занять делами промежутки свободного времени, когда Вы обычно курили.
- При остром желании закурить, постарайтесь отвлечься - сделайте три спокойных вдоха и выдоха, прогуляйтесь, встряхнитесь.
- Больше гуляйте на свежем воздухе, пейте больше воды, занимайтесь спортом.

*Для облегчения первых дней отвыкания от курения можно использовать жевательные резинки или пластыри с никотином.*

## **Если Вы решили постепенно, с каждым днем отказываться от сигарет, постарайтесь следовать следующим советам:**

- ❖ В первую очередь отказывайтесь от «лишних» сигарет – сигарет, выкуриваемых без причин, без повода, чисто машинально.
- ❖ Первую сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака.
- ❖ Докуривайте сигарету только до середины.
- ❖ Постарайтесь курить, не затягиваясь.
- ❖ Закурив, после первой затяжки, старайтесь погасить сигарету.
- ❖ Покурив, каждый раз тщательно очищайте пепельницу и убирайте ее подальше.
- ❖ Подумайте, прежде чем закурить – сделайте три спокойных вдоха и выдоха. Пусть пройдет 2 минуты, только после этого можете закурить.
- ❖ Через некоторое время приучите себя закуривать через 5 минут после того, как решите покурить. Позднее – через 10 минут и т.д.
- ❖ Если у Вас кончились сигареты, ни у кого не просите, а если предлагают закурить – отказывайтесь.
- ❖ Постарайтесь не курить: во время ходьбы; за обеденным столом; во время чтения или просмотра телепередач; дома, в кругу семьи; когда хочется есть; за рулем; работая за письменным столом; когда кого-нибудь ждете; когда при Вас курят.

**Не стремитесь соблюдать все эти правила с первого дня. Для начала выберите 3-4 наиболее подходящих и прибавляйте в них по одному-два ежедневно. Наконец наступит момент, когда Вы сможете соблюдать все эти правила – тогда Вам и следует полностью бросить курить.**

**Решитесь и доведите дело до конца – от этого зависит качество Вашей жизни и ее продолжительность.**