

# КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА

## 1. Подготовительный этап:

### ❖ Должна быть мотивация и твердое убеждение

- Необходимо определить цель, найти причину своего отказа от курения
- Быть глубоко уверенным в необходимости отказа от курения и твердо следовать по намеченному пути
- По возможности установить общение с друзьями, коллегами и теми лицами, которые окажут Вам помощь и поддержку

### ❖ Выбор наиболее оптимального времени и места

- Важно выбрать подходящий момент (в начале или в конце отпуска, выходных дней и т.д.), определить конкретный день.
- Если Вам кажется очень трудным прекращение курения сразу, подготовьте программу по постепенному уменьшению его интенсивности, установите для себя следующие правила и придерживайтесь их:
  - ✓ Не курить в жилых и тем более в спальнях помещениях, если курить, то только вне помещения (на улице)
  - ✓ Не курить на рабочем месте, курить только в отведенных для этого местах.
  - ✓ Откладывать выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3-х часов после сна (говорите себе: я достаточно силен, чтобы подождать с курением 10 минут). После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

## 2. Основной этап:

- Помните одно: я хочу сделать это, я могу сделать это, я сделаю это!
- Чтобы ни случилось, никогда снова не возвращайтесь к курению.
- Избавьтесь от табачных изделий и курительных принадлежностей.
- Сообщите всем окружающим о Вашем решении не курить.
- Испытывайте удовлетворение от принятого Вами решения, это сложная задача, но Вы её решите!
- Поощряйте других, если они поступают подобно Вам, но не принуждайте их следовать Вашему примеру.
- Возможно, вначале Вы столкнётесь с определёнными трудностями, но они вскоре исчезнут, и Вы ощутите те преимущества, которые принесут Ваши усилия.

## 3. Помните:

- ✓ Всякий раз, когда захочется курить, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, выпейте стакан воды или чая из трав (чабреца, шалфея, полыни), фруктового сока, съешьте немного фруктов (яблок) или моркови, воспользуйтесь леденцом, встаньте и немного походите.
- ✓ Вспомните неприятные ощущения от Вашей первой сигареты.
- ✓ На какое-то время избегайте общения с курящими.
- ✓ Если Вам кто-то предлагает закурить — скажите «НЕТ» и ощутите при этом свою силу. Используйте для укрепления своего здоровья деньги, сэкономленные на курении.
- ✓ Будьте выше ложного удовольствия от курения и замените его полезными для здоровья делами, такими как физические упражнения, активный отдых, прогулка на свежем воздухе.

**Радуйтесь успехам, которых Вы достигли в борьбе с курением!**