



Памятка курящему человеку:

как бросить курить?

Курение вас настраивает на деятельность. Но это ложь самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.

Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решать конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.

Для того чтобы принять важное решение, его нужно всесторонне обдумать, а курение отвлекает и не дает возможности сосредоточиться на проблеме.

Вы курите без разбору, не замечая количество и качество выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.

70% курильщиков хотели бы бросить курить и сожалеют о том дне, когда впервые взяли сигарету. Человеку с большим стажем курения труднее бросить курить, чем курильщику с небольшим стажем. Поэтому лучше поторопиться с решением бросить курить. Несмотря на то, что курение табака является сильной привычкой, миллионам людей удалось избавиться от нее.

НЕ КУРЮ!



Алгоритм действий при отказе от курения:

- 1. Назначьте день, когда вы навсегда бросите курить.** Определите дату через 2-3 недели, чтобы хорошо подготовиться.
- 2. Напишите список причин, почему вы хотите бросить курить.** Повесьте его на видном месте или держите всегда под рукой.
- 3. Составьте схему: где, когда и почему вы курите.** Можно в течение недели вести дневник, отмечая все выкуренные сигареты, причины и обстоятельства, при которых вас тянуло закурить.
- 4. Составьте план, что вы будете делать вместо курения.** Например, можно жевать жевательную резинку, позвонить другу, щелкать семечки или орешки, пойти в кино или другое место, где не курят и т.д.
- 5. Выбросьте все сигареты и зажигалки.** Избавьтесь от всего, что связывало вас с курением, могло бы напомнить о нем.
- 6. Скажите всем друзьям, родственникам, знакомым, что вы бросаете курить в такой-то**

день. Попросите у них поддержки и помощи.

7. В **назначенный день бросайте курить!** Делайте себе маленькие подарки за каждый день без табака. Продержитесь 2-3 дня – дальше будет намного легче!

Вы – человек, который может наградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть и прогуляться пешком. Последствия дадут большой эффект.