

Как бросить курить. 1. Остерегайтесь ситуаций, стимулирующих желание курить! ► Избегайте употребления спиртных напитков.

Алкоголь снижает Ваши шансы на успех. ► Избегайте компании курильщиков. Курящие люди могут спровоцировать Вас начать курить снова. Будьте Осторожны! ► Может помешать страх прибавить в весе.

Многие курильщики, отказавшись от сигарет, набирают вес пару кг. Чтобы этого избежать, ешьте больше растительной пищи и будьте активны. Не разрешайте «лишним килограммам» помешать Вашим планам бросить курить и свернуть Вас с намеченного пути. ►

Стимулирует к курению плохое настроение, депрессия. Существует масса способов поднять настроение: например, пешие прогулки, регулярные физические тренировки, музыка, танцы, увлечения, книги, кино.

Найдите свой способ! Большинству курильщиков приходится много раз попробовать расстаться с вредной привычкой — прежде чем это удастся навсегда. Бросить курить непросто. **НО ВЫ ЭТО СМОЖЕТЕ!**

Простые способы бросить курить. В пачку сигарет положить побеги - веточки черёмухи рядом с сигаретами, если хочешь курить, вначале пожевать веточку потом закурить, будет противно. Столовую ложку пищевой соды растворите в стакане теплой воды. Как только захотите покурить, полощите раствором рот – это вызовет отвращение к табаку. Столовую ложку травы зверобоя заваривайте в стакане кипятка и пейте этот настой в течение дня. Посчитайте, сколько вы в месяц тратите денег на сигареты. Отложите эту сумму в конверт и спрячьте подальше. В конце первого месяца без курения достаньте эту записку и купите себе подарок, вознаградите себя за пройденный путь. И так поступайте каждый месяц жизни без зависимости от никотина.

Этапы отказа от сигарет. ► Прочитайте книгу Алана Кара "Лёгкий способ бросить курить" Принимайте: глицин 2 табл. 3 раза в день под язык, нейробион 1 др 1 раза в день, пикамилон 0,05 по 1 таб. 3 раза в день в

течение месяца, новопассит 1 таб.х 3 раза — 2 недели ► Назначьте день отказа от сигарет. ► Позаботьтесь о своем окружении.

Как бросить курить. 1. Остерегайтесь ситуаций, стимулирующих желание курить! ► Избегайте употребления спиртных напитков.

Алкоголь снижает Ваши шансы на успех. ► Избегайте компании курильщиков. Курящие люди могут спровоцировать Вас начать курить снова. Будьте Осторожны! ► Может помешать страх прибавить в весе.

Многие курильщики, отказавшись от сигарет, набирают вес пару кг. Чтобы этого избежать, ешьте больше растительной пищи и будьте активны. Не разрешайте «лишним килограммам» помешать Вашим планам бросить курить и свернуть Вас с намеченного пути.

► Стимулирует к курению плохое настроение, депрессия. Существует масса способов поднять настроение: например, пешие прогулки, регулярные физические тренировки, музыка, танцы, увлечения, книги, кино и т.п..

Найдите свой способ!

Большинству курильщиков приходится много раз

попробовать расстаться с вредной привычкой — прежде чем это удастся навсегда. Бросить курить непросто. **НО ВЫ ЭТО СМОЖЕТЕ!**

Простые способы бросить курить. В пачку сигарет положить побеги - веточки черёмухи рядом с сигаретами, если хочешь курить, вначале пожевать веточку потом закурить, будет противно. Столовую ложку пищевой соды растворите в стакане теплой воды. Как только захотите покурить, полощите раствором рот – это вызовет отвращение к табаку.



Столовую ложку травы зверобоя заваривайте в стакане кипятка и пейте этот настой в течение дня. Посчитайте, сколько вы в месяц тратите денег на сигареты. Отложите эту сумму в конверт и спрячьте подальше. В конце первого месяца без курения достаньте эту записку и купите себе подарок, вознаградите себя за пройденный путь. И так поступайте каждый месяц жизни без зависимости от никотина.

Этапы отказа от сигарет. ► Прочитайте книгу Алана Кара "Лёгкий способ бросить курить" Принимайте: глицин 2 табл. 3 раза в день под язык, нейробион 1 др 1 раза в день, пикамилон 0,05 по 1 таб. 3 раза в день в течение месяца, новопассит 1 таб.х 3 раза - 2 недели
► Назначьте день отказа от сигарет. ► Позаботьтесь о своём окружении.



Не разрешайте другим курить у Вас дома и рядом с вами. ► Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе. ► Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что — мешало. ► Однажды бросив курить - больше не курите! НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!! Это очень важно

2. Находите поддержку. ► У Вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.
3. Освойте новые навыки, новое поведение. ► Посоветуйтесь с врачом.

► Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет Вас - поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.



В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избегайте от однообразия, например, выберите другую дорогу в магазин, измените время и место завтрака и обеда.

► Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.
► Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку. ► Планируйте

какие-нибудь приятные занятия на каждый день.
► Пейте больше воды и соков. ► Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

4. Обращаемся за лечением от никотиновой зависимости. Лечением никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с ней навсегда. Существуют медикаментозные (то есть лекарственные) и немедикаментозные методы лечения. Какой из них Вам подходит решить

Не разрешайте другим курить у Вас дома и рядом с



поможет врач.

разрешайте Вас дома и

вами. ► Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе. ► Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что — мешало. ► Однажды бросив курить - больше не курите! НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!! Это очень важно! Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.

3. Освойте новые навыки, новое поведение. ► Посоветуйтесь с врачом.

- ▶ Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет Вас - поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.
- ▶ В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от однообразия, например, выберите другую дорогу в магазин, измените время и место завтрака и обеда.
- ▶ Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.
- ▶ Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- ▶ Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день.
- ▶ Пейте больше воды и соков.
- ▶ Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

4. Обращаемся за лечением от никотиновой зависимости.

Лечение никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с ней навсегда. Существуют медикаментозные (то есть лекарственные) и немедикаментозные методы лечения. Какой из них Вам подходит поможет решить врач.

