

## Как бросить курить?

Что делать, если курение уже стало притягательным и трудно расстаться с этой вредной привычкой?

В отказе от курения можно выделить три стадии:

- ❖ **подготовительная;**
- ❖ **отказ от курения;**
- ❖ **оставаться некурящим.**

### 1-й шаг: подготовка к отказу от курения

▶ Важно, чтобы вы бросили курить потому, что вы хотите этого.

▶ Подумайте о том, почему вы хотите бросить курить, и составьте список самых важных причин. Расположите этот список так, чтобы он как можно чаще попадал вам на глаза.

▶ Если у вас есть склонность к полноте, проконсультируйтесь с врачом.

▶ Подумайте, в каких ситуациях вы обычно курите и как можете обойтись в них без табака (альтернативные занятия).

▶ Сообщите своим друзьям, родителям, близким о своем решении бросить курить. Попросите у них поддержки. взаимопомощи.

▶ Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.

### 2-й шаг: отказ от курения

▶ Если вы готовы бросить курить, то выберите определенный день, соберитесь с духом и бросьте.

▶ Уничтожьте все, что связано с курением: сигареты, зажигалку, спички и т.д.

▶ Первые дни (особенно первые 48 часов) старайтесь не бывать там, где курят. На время измените свои ежедневные привычки: если раньше вы всегда по дороге на работу покупали сигареты, на несколько дней выберите новый маршрут.

▶ Будьте готовы к проявлениям симптомов отторжения (физиологические последствия отвыкания от курения).

▶ Не употребляйте алкоголь.

▶ Купите «палочки благовония», т.к. часто человеку достаточно вида дыма.

▶ Если очень захотелось закурить, дайте своему желанию отсрочку: сделайте 10 приседаний, 10 глубоких вдохов-выдохов, выпейте мелкими глотками стакан воды. Сильное желание обычно длится несколько минут, а потом становится меньше.

▶ Старайтесь, чтобы ваши руки были заняты кистевым эспандером, четками, брелоком, карандашом, другими предметами.

▶ Периодически кладите в рот что-нибудь вместо сигареты: морковь, семечки, яблоко, карамель (мятную), жевательную резинку, зубочистку. Можно держать во рту соломинку, вдыхая воздух через нее (имитируя процесс курения).

▶ Спите достаточно долго. Ложитесь пораньше, поскольку часы до полуночи наилучшим образом восстанавливают силы.

▶ Радуйте себя. На те деньги, которые раньше уходили у вас на сигареты, покупайте себе что-нибудь особенное.



### 3-й шаг: оставаться некурящим

▶ Ключ к преодолению срыва — это мотивация. Напомните себе о тех причинах, которые привели вас к отказу от курения.

▶ Отмечайте положительные последствия сделанного шага.

▶ Когда вы бросите курить, сначала изменится ваше поведение. Восприятие себя — некурящего придет значительно позже.

▶ Бросили сами, помогите другим: составьте свой список советов, которые действительно помогли вам.

**Если вы сорвались и начали курить, не отчаивайтесь.**

**Начните снова. Вас ждет успех!**

# МОТИВЫ ДЛЯ ПРОЩАНИЯ С СИГАРЕТОЙ

