

Как бросить курить раз и навсегда

1. Подготовительный этап

Вам необходимо:

- * Определить причину своего отказа от курения.
- * Быть глубоко уверенным в необходимости отказа от курения.
- * По возможности установить общение с друзьями, коллегами и теми лицами, которые окажут Вам помощь и поддержку.
- * Когда мне остановиться?
- * Важно выбрать подходящий момент (в начале или в конце отпуска, выходных дней и т.д.), определить конкретный день.

Если Вам кажется очень трудным прекратить курение сразу

- * Подготовьте программу по постепенному уменьшению курения, установите для себя следующие правила и придерживайтесь их:
- * Не курить в жилых и тем более в спальнях помещениях, курить только вне помещения (на улице).
- * Не курить на рабочем месте, курить только в местах 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 силён, чтобы
подождать с курением 10 минут.
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.
- * Испытайте 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 этап:

Если Вам кто-то предлагает
закурить — скажите **«НЕТ»** и
ощутите при этом свою силу.

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.

* 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 и т.п.

Радуйтесь успехам, которых Вы достигли в борьбе с курением.