

18+

ПОБЕДИТЬ ПРИВЫЧКУ - КУРИТЬ!



Никотин – это токсин, негативно влияющий на организм человека. Привыкание к никотину происходит в организме медленно, именно поэтому создаётся иллюзия, что курить бросить можно в любой момент. Однако, сигареты сразу начинают оказывать на организм разрушительное действие. О последствиях курения знают все, но избавиться от этой вредной привычки решаются немногие. Бросить курить действительно тяжело!

Достичь успеха в борьбе с этой пагубной привычкой и победить её - можно!
Важно поставить цель, замотивировать себя - ведь вы хотите прожить долгую жизнь без болезней!



ВЫ НА ПУТИ К ПОБЕДЕ:

1. Старайтесь думать только о преимуществах отказа от курения, которые у каждого человека могут быть индивидуальными в зависимости от обстоятельств.
2. Расскажите о своём стремлении бросить курить и начать жить без табака окружающим, желательно близким. Попросите их поддержки и помощи, в том числе для того, чтобы предостеречь себя от отсрочки принятого решения.
3. Оцените ситуации, при которых наиболее часто курите, возможно автоматически (утром, после кофе, выходя на улицу и пр.) и будьте наиболее внимательны в этих ситуациях. Уберите с видных мест предметы, напоминающие о курении (например, пепельницу, зажигалку).
4. Избегайте прокуренных помещений и ситуаций, провоцирующих к закуриванию.
5. Замените перекуры низкокалорийными фруктами, овощами или жевательной резинкой без сахара.
6. Поощряйте себя при устойчивости к соблазнам закурить (выбор поощрения за вами).
7. Обратитесь за профессиональной помощью при сильной тяге к курению.
8. При отсутствии должной поддержки до 70-80% лиц возвращаются к курению.

ЗА ПОДДЕРЖКОЙ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ:

- ✓ Всероссийская телефонная линия помощи в отказе от курения **8-800-200-0-200**(телефонный звонок по России бесплатный);
- ✓ Школа для желающих бросить курить в г. Кургане запись по тел. **23-86-64, 46-61-01**(занятия в школе проводятся бесплатно);
- ✓ «Горячая линия» помощи в отказе от курения в г. Кургане - тел. **8(3522)46-61-01**



ЕСЛИ ВЫ ПРИНЯЛИ ТВЁРДОЕ РЕШЕНИЕ - У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!