

# Выбираю жизнь без сигарет!

## Краткие правила отказа от курения



### Главное – это захотеть.

Важно самостоятельно принять решение и не отступать.

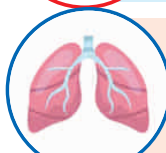


**Осознайте причину.** Выпишите на листок причины, по которым вы готовы избавиться от вредной привычки: чтобы сэкономить время и деньги, чтобы лучше выглядеть, чтобы укрепить здоровье, чтобы достигать больших результатов в спорте, улучшить взаимоотношения в семье.

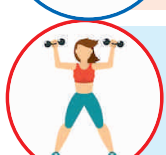


### Уберите лишнее.

Избавьтесь от всех предметов, которые напоминают вам о курении: зажигалка, пепельница и др.



**Найдите плюсы.** Для укрепления мотивации, выпишите все положительные эффекты, которых вы достигнете если бросите курить: не будет неприятного запаха, повысятся умственные и физические способности, улучшится самочувствие, снизится риск развития серьёзных заболеваний, таких, как рак легкого.



**Введите новые здоровые привычки.** Например, найдите новое хобби: запишитесь на кружок рисования или займитесь спортом (при этом совсем не обязательно ходить в зал, можно организовать домашние тренировки). Известен тот факт, что физические нагрузки помогают справиться со стрессом и снижают тягу к курению.



**Умейте говорить НЕТ!** В компании курящих не соглашайтесь на предложение закурить. Помните о своем намерении. Сведите к минимуму общение с людьми, когда они курят. Так вы избежите пассивного курения и будет легче пережить отказ от табака.



### Найдите единомышленников.

Вместе – мы сила! Находясь среди людей, объединённых одной целью, вам будет легче побороть пагубную привычку, а поддержка только укрепит ваше намерение.



### Хвалите себя.

Напоминайте себе, какой вы молодец, когда каждый раз делаете выбор в пользу жизни без сигарет.



### Будьте готовыми к трудностям.

Организму нужно время, чтобы адаптироваться к жизни без никотина.



### Помните – просить помощи не стыдно!

Квалифицированная консультация врача поможет вам более эффективно выбрать способ отказа от никотина.