

## Что поможет воздержаться от курения?

4. Оставьте свои старые привычки. Найдите для себя что-нибудь новое или попытайтесь привнести новое в СВОИ старые увлечения. Не полагайтесь на привычные рецепты решения проблем. Будьте изобретательны.

5. Запаситесь легким чтивом, кроссвордами, брошюрами по теме отпусков, чтобы читать во время перекуров.

6. Постарайтесь в первые недели после того, как Вы бросили курить, бывать там, где курить нельзя.

7. Составьте для себя список наиболее важных рекомендаций. Носите его с собой и почаще просматривайте.

8. Помогите соседу курить приятелю, поделившись с ним своим ценным опытом. Прежде всего, убедитесь, однако, что Ваша помощь желанна.

9. Одни люди охотно обсуждают свое стремление бросить курить, в то время, как другие не хотят говорить на эту тему.

Впрочем, не стесняйтесь дать окружающим Вас людям знать о гордости и хорошем самочувствии, которое вы испытываете, став экс-курильщиком.

Организуите грандиозное празднование

## А знал ли ты?

- ☞ В каждой сигарете содержится около пятнадцати различных известных канцерогенных веществ.
- ☞ Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы.
- ☞ Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на восемь минут.
- ☞ В результате курения может возникнуть как физическая, так и психологическая зависимость от никотина.
- ☞ Физические упражнения ни в коей мере не нейтрализуют отрицательных последствий курения.
- ☞ 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.



За информацией и помощью  
обращайтесь:

Республиканский наркологический диспансер

тел : (394-22) 5-38-31, 6-05-87

факс: (394-22) 5-17-04 ; E-mail: rndtuva@mail.ru

Республика Тыва

г. Кызыл, ул. Оюна Курседи, 157 А

ГБУЗ РТ

«Республиканский наркологический диспансер»



*Ваша жизнь в  
Ваших руках!*

**Некоторые  
рекомендации о том,  
как бросить курить**



*Здоровье до того превышает все  
остальные блага жизни, что поистине:  
здоровый нищий счастливее*

*больного короля.*

*А. Шопенгауер*

## НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Если в семье несколько курильщиков, то бросать лучше сообща. **СЕМЬЯ ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ КУРЕНИЯ!**

Пусть каждый внесет свой вклад, приободряя бросающих курить.

Повесьте записку-напоминание у холодильника (и позаботьтесь о достаточном запасе свеженарезанной моркови и сельдерея в нем) или убедите всех членов семьи подписать контракт об отказе от курения.

Пусть каждый курящий в семье выбирает, как ему бросать курить.

Большинство курящих справляются с этим самостоятельно, хотя некоторые предпочитают поддержку со стороны бросающих курить вместе с ними. Полезными могут оказаться встречи группы бросающих курить для обмена мнениями и переживаниями. Любой способ, ведущий к успеху, обеспечит чувство удовлетворения, прибавит человеку самоуважения и здоровья.

Предложите, чтобы подросток всем объявил о своем решении бросить курить и даже убедил присоединиться к нему своих друзей. Массовый характер любого начинания придает ему силу.

Если подросток решил бросить курить, уберите все, что связано с курением: пепельницы, спички и т.д., чтобы ничто не напоминало ему или ей о прошлой привычке.

Обеспечьте подростка несладкой жевательной резинкой, мятными таблетками, фруктами и овощами, чтобы он мог заменить ими сигарету, в те моменты, когда возникает настойчивое желание закурить.

Укрепляйте подростка в стремлении бросить курить регулярным упоминанием о понятии «количество здоровья». Успех означает приобретение контроля над одним из важнейших аспектов жизни. Успех в борьбе с курением, в дальнейшем облегчит подростку принятие других важных решений.

Убедите подростка ни в коем случае не отчаиваться в случае неудачи. Многим курильщикам требуется несколько попыток, прежде чем им удастся избавиться от пагубной привычки.

Напомните подростку о его задачах и целях в жизни и о том, что сигареты просто

Сколько существует способов убедить подростка не курить, столько же есть и приемов, которые можно использовать, чтобы помочь ему бросить эту вредную привычку.

## ЧТО ПОМОЖЕТ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Составьте небольшой список вещей, которые Вам всегда хотелось иметь или приобрести кому-нибудь в подарок. Рядом с каждой вещью в списке поставьте ее стоимость в «пачках сигарет». Используйте специальную копилку для денег, которые Вы не потратили на сигареты.

Посетите своего дантиста после того, как бросите курить и начните «новую жизнь» с белозубой улыбкой. Для выведения табачных пятен попытайтесь воспользоваться лимонным соком.

Займитесь новым видом спорта или научитесь танцевать. Все же прежде чем радикально изменить уровень физической активности, посоветуйтесь с врачом, и всегда постепенно наращивайте продолжительность и