

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА



Никотин является одним из самых вредных и широко доступных легальных наркотиков в мире.
Курение - плохая привычка, она раздражает и вредит не только самому курильщику, но и людям, которые находятся рядом с ним (пассивное курение).
Из-за воздействия сигарет на организм ежегодно умирают около 4,9 млн человек.
Бросить курить раз и навсегда трудно, но не невозможно.

Вот что вы можете сделать для этого:

- ✓ Выработайте внутреннюю решимость бросить курить. Подумайте о создании списка причин, по которым вы решили расстаться с сигаретами. Например, «моя девушка не хочет целоваться со мной, потому что от меня воняет как от пепельницы».
- ✓ Назначьте конкретную дату отказа от табака. Вместо того, чтобы бросать каждый год на свой день рождения или на Новый год, попробуйте бросить курить в понедельник. И не только в

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА



Никотин является одним из самых вредных и широко доступных легальных наркотиков в мире.
Курение - плохая привычка, она раздражает и вредит не только самому курильщику, но и людям, которые находятся рядом с ним (пассивное курение).
Из-за воздействия сигарет на организм ежегодно умирают около 4,9 млн человек.
Бросить курить раз и навсегда трудно, но не невозможно.

Вот что вы можете сделать для этого:

- ✓ Выработайте внутреннюю решимость бросить курить. Подумайте о создании списка причин, по которым вы решили расстаться с сигаретами. Например, «моя девушка не хочет целоваться со мной, потому что от меня воняет как от пепельницы».
- ✓ Назначьте конкретную дату отказа от табака. Вместо того, чтобы бросать каждый год на свой день рождения или на Новый год, попробуйте бросить курить в понедельник. И не только в

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА



Никотин является одним из самых вредных и широко доступных легальных наркотиков в мире.
Курение - плохая привычка, она раздражает и вредит не только самому курильщику, но и людям, которые находятся рядом с ним (пассивное курение).
Из-за воздействия сигарет на организм ежегодно умирают около 4,9 млн человек.
Бросить курить раз и навсегда трудно, но не невозможно.

Вот что вы можете сделать для этого:

- ✓ Выработайте внутреннюю решимость бросить курить. Подумайте о создании списка причин, по которым вы решили расстаться с сигаретами. Например, «моя девушка не хочет целоваться со мной, потому что от меня воняет как от пепельницы».
- ✓ Назначьте конкретную дату отказа от табака. Вместо того, чтобы бросать каждый год на свой день рождения или на Новый год, попробуйте бросить курить в понедельник. И не только в

следующий понедельник, а в каждый понедельник в году. Это дает вам 52 шанса в год вместо одного шанса.

- ✓ До «дня X» курите сигареты другой марки. Разница во вкусах и химических веществах сделает вкус сигарет менее приятным, но не невыносимым. Это поможет «де-автоматизировать» процесс курения и увеличит ваши шансы на успех.
- ✓ Вы сможете бросить курить раз и навсегда, только избавившись от всех табачных изделий и вещей, напоминающих о курении. Не держите пачку сигарет в доме, потому что так будет легче начать курить снова.
- ✓ Главное - не сорваться в первую неделю. Используйте замену сигарет, например семена подсолнечника, зубочистки, в общем все, что можно держать во рту и грызть. Когда вы курили, ваши разум и тело привыкли к физическому акту курения, ощущению присутствия сигареты в руке и во рту. Использование безвредных заменителей облегчает психологический переход к жизни, свободной от сигарет.
- ✓ Занимайтесь делами, которые смогут отвлечь вас от курения. Сходите в кино, прогуляйтесь по городу, поиграйте с домашним любимцем, навестите друзей и т.д.
- ✓ Попробуйте удержаться от курения в течение месяца. Продолжайте говорить себе, что вы вернетесь к курению в следующем месяце. Когда месяц закончится, вы примете окончательное решение о том, действительно ли вы хотите вновь начать курить. Ответ должен быть «нет!»
- ✓ Бросьте курить тогда, когда находитесь в хорошем настроении. Людям, испытывающим стресс или находящимся в депрессии труднее расстаться с сигаретой, так как никотин, хоть и на краткое время, дарует приятные ощущения.

Библиограф Сладкевич С.В.

следующий понедельник, а в каждый понедельник в году. Это дает вам 52 шанса в год вместо одного шанса.

- ✓ До «дня X» курите сигареты другой марки. Разница во вкусах и химических веществах сделает вкус сигарет менее приятным, но не невыносимым. Это поможет «де-автоматизировать» процесс курения и увеличит ваши шансы на успех.
- ✓ Вы сможете бросить курить раз и навсегда, только избавившись от всех табачных изделий и вещей, напоминающих о курении. Не держите пачку сигарет в доме, потому что так будет легче начать курить снова.
- ✓ Главное - не сорваться в первую неделю. Используйте замену сигарет, например семена подсолнечника, зубочистки, в общем все, что можно держать во рту и грызть. Когда вы курили, ваши разум и тело привыкли к физическому акту курения, ощущению присутствия сигареты в руке и во рту. Использование безвредных заменителей облегчает психологический переход к жизни, свободной от сигарет.
- ✓ Занимайтесь делами, которые смогут отвлечь вас от курения. Сходите в кино, прогуляйтесь по городу, поиграйте с домашним любимцем, навестите друзей и т.д.
- ✓ Попробуйте удержаться от курения в течение месяца. Продолжайте говорить себе, что вы вернетесь к курению в следующем месяце. Когда месяц закончится, вы примете окончательное решение о том, действительно ли вы хотите вновь начать курить. Ответ должен быть «нет!»
- ✓ Бросьте курить тогда, когда находитесь в хорошем настроении. Людям, испытывающим стресс или находящимся в депрессии труднее расстаться с сигаретой, так как никотин, хоть и на краткое время, дарует приятные ощущения.

Библиограф Сладкевич С.В.

следующий понедельник, а в каждый понедельник в году. Это дает вам 52 шанса в год вместо одного шанса.

- ✓ До «дня X» курите сигареты другой марки. Разница во вкусах и химических веществах сделает вкус сигарет менее приятным, но не невыносимым. Это поможет «де-автоматизировать» процесс курения и увеличит ваши шансы на успех.
- ✓ Вы сможете бросить курить раз и навсегда, только избавившись от всех табачных изделий и вещей, напоминающих о курении. Не держите пачку сигарет в доме, потому что так будет легче начать курить снова.
- ✓ Главное - не сорваться в первую неделю. Используйте замену сигарет, например семена подсолнечника, зубочистки, в общем все, что можно держать во рту и грызть. Когда вы курили, ваши разум и тело привыкли к физическому акту курения, ощущению присутствия сигареты в руке и во рту. Использование безвредных заменителей облегчает психологический переход к жизни, свободной от сигарет.
- ✓ Занимайтесь делами, которые смогут отвлечь вас от курения. Сходите в кино, прогуляйтесь по городу, поиграйте с домашним любимцем, навестите друзей и т.д.
- ✓ Попробуйте удержаться от курения в течение месяца. Продолжайте говорить себе, что вы вернетесь к курению в следующем месяце. Когда месяц закончится, вы примете окончательное решение о том, действительно ли вы хотите вновь начать курить. Ответ должен быть «нет!»
- ✓ Бросьте курить тогда, когда находитесь в хорошем настроении. Людям, испытывающим стресс или находящимся в депрессии труднее расстаться с сигаретой, так как никотин, хоть и на краткое время, дарует приятные ощущения.

Библиограф Сладкевич С.В.