



ШКОЛА

по отказу от курения

занятие № 2

Изменение образа жизни
при отказе от курения



Изменение образа жизни при отказе от курения

Обсуждение домашнего задания.

Этапы отказа от курения.

Активная часть. Выбор установки на отказ от курения.

Постепенный подход к отказу от табака. Психологическая подготовка.

Активная часть. Выбор психологических приемов.

Симптомы отмены никотина.

Активная часть. Как облегчить симптомы отмены.

Изменение рациона питания при отказе от курения.

Активная часть. Вопросы-ответы.

Изменение образа жизни при отказе от курения.

Активная часть. Анализ привычных ситуаций, связанных с курением.

Изменение поведения в привычных ситуациях.

Активная часть. Выбор даты отказа от курения. Вопросы-ответы.



ЭТАПЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- ✓ **Подготовьте себя** к отказу от курения
- ✓ **Замените ситуации**, связанные с курением, на альтернативные
- ✓ **Сформулируйте установку** на отказ от курения
- ✓ **Выберите день отказа** от курения
- ✓ **Попросите окружающих о поддержке**
- ✓ **Применяйте приемы преодоления** внезапного желания закурить
- ✓ **При необходимости – принимайте препараты**



ВАША УСТАНОВКА НА ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

ЗАДАЧА

**СФОРМУЛИРОВАТЬ УСТАНОВКУ
на отказ от курения**

- ✓ **относительно короткую,**
- ✓ **положительную,**
- ✓ **легко запоминающуюся**

НАПРИМЕР:

«У меня подрастает сын, который хочет быть во всем похож на меня. Ради благополучия своего ребенка и собственного здоровья я сделаю все, чтобы освободиться от табачной зависимости.»

*Я начинаю новую жизнь, свободную от табака.
Я больше не курю!»*



ПОСТЕПЕННЫЙ ПОДХОД К ОТКАЗУ ОТ ТАБАКА

Сделайте курение **ОСОЗНАННЫМ**

- откладывайте время первой сигареты каждый день на час позднее, сокращая ежедневное количество сигарет
- покупайте каждый раз не более одной пачки сигарет
- уменьшайте количество ежедневно выкуриваемых сигарет
- зажженную сигарету выкуривайте до $\frac{1}{2}$, затягивайтесь нечасто и неглубоко
- между затяжками не оставляйте сигарету во рту
- смените марку сигарет на менее любимую
- не курите на голодный желудок, на ходу, во время и после физической нагрузки
- всякий раз, доставая сигарету, кладите пачку подальше от себя
- не носите с собой зажигалку или спички
- устраивайте перерывы в курении («до понедельника»)
- отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты
- откажитесь от курения на работе, в квартире
- не курите, когда не хочется (за компанию, от скуки).



✓ ПРАВИЛА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
к отказу от курения



ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

✓ **Решительно настройте себя на отказ от курения**

Избегайте мыслей, что это трудно осуществить





ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



**Объявите
о своем решении
бросить курить**

членам семьи,
ближайшим
родственникам,
друзьям, сотрудникам
по работе (можете
заключить пари
с кем-нибудь из них)

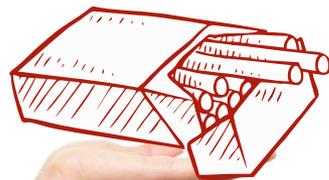




ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

✓ Не носите
сигареты
с собой

✓ Уберите с глаз
все предметы,
связанные
с курением



**дома
и на рабочем
месте**
(пепельницы,
зажигалки, пачки
сигарет, трубки,
мундштуки)



ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

- ✓ **Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте**

ЭТОТ ПОСТУПОК ПОЗВОЛИТ ВАМ ПРОВЕРИТЬ СЕБЯ, НАСКОЛЬКО ВЫ РЕШИТЕЛЬНО НАСТРОЕНЫ НА ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ





ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

✓ **Увеличьте физическую активность**



регулярные,
не реже 3-5 раз
в неделю,
занятия
быстрой ходьбой,
плаванием,
танцами,
ездой
на велосипеде



ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



**Постарайтесь
максимально
занять
свое
свободное
время**





ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



**Сдайте в чистку
Вашу верхнюю
одежду**

чтобы
освободить ее
от табачного
запаха





ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты



награждайте себя –
покупайте вещи,
которые Вы хотели
купить по мере
накопления денег,
сэкономленных
на сигаретах



ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



Старайтесь по возможности избегать общения с курильщиками

в ситуациях,
когда они курят
или могут
закурить





ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



Воспользуйтесь услугой стоматологов – профессиональной чисткой зубов



оцените,
как у Вас
очистятся
зубы
от табачной
желтизны



ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



**Внесите изменения
в свой жизненный распорядок**

В ОТНОШЕНИИ
МОМЕНТОВ, ОБЫЧНО
СВЯЗАННЫХ
у Вас с курением
(во время утренней
чашки кофе,
после еды,
в автомобиле
и др.)





ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



Старайтесь, чтобы Ваши руки были чем-то заняты





ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



**Употребляйте не менее
2 литров жидкости в сутки**



это способствует
более быстрому
выведению
из организма
табачных токсинов
(если нет
противопоказаний)



ВАША ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЗАДАЧА

Выберите те
методы, что
подходят Вам!

Ваш список
подготовки может
быть
изменен,
дополнен
со временем





СИМПТОМЫ ОТМЕНЫ



**Сильное
желание
закурить**



**Слабость,
головные
боли,
головокружение,
снижение
работоспособности**



**Усиление
кашля,
затруднение
отхождения
мокроты,
чувство
заложенности
в груди**



**Сонливость,
бессонница**



СИМПТОМЫ ОТМЕНЫ



**Тремор,
потливость,
боли
в мышцах**



**Усиление
аппетита,
повышение
массы тела**



**Ухудшение
настроения,
гнев,
тревога,
возбудимость,
беспокойство,
раздражительность,
депрессия**



**Скука,
нарушение
внимания,
концентрации,
неспособность
сосредоточиться
и др.**



СИМПТОМЫ ОТМЕМЫ



**СИЛЬНЕЕ
МОТИВАЦИЯ**



**МЕНЕЕ ВЫРАЖЕНЫ
СИМПТОМЫ
ОТМЕМЫ**



МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

**может значительно уменьшить неприятные ощущения,
связанные с прекращением курения**



ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ СИМПТОМОВ ОТМЕНЫ рекомендуется:

- ✓ **избегать ситуаций,** провоцирующих курение, **расстаться с сигаретами,** пепельницами, зажигалками
- ✓ **вырабатывать другие привычки,** позволяющие занять руки и голову
- ✓ **обогатить рацион питания** витаминами (С, В1, В12, А, D, Е), микроэлементами (Са), сократить употребление напитков и блюд, провоцирующих курение
- ✓ **чередовать физическую и умственную нагрузку**
Прогулки на свежем воздухе, дыхательные упражнения, регулярная физическая активность также будут способствовать более быстрому восстановлению организма от токсического воздействия компонентов сигарет
- ✓ **вырабатывать одобрителное отношение к некурению**



ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ СИМПТОМОВ ОТМЕНЫ рекомендуется:

- ✓ **установить адекватный питьевой режим из расчета 30 мл/кг массы тела (при отсутствии противопоказаний)**

Не менее 50% полученного объема должно приходиться на чистую воду, остальной объем может быть восполнен некрепким травяным чаем или морсом, что ускорит выведение токсических веществ, улучшит метаболические процессы и благоприятно повлияет на пищеварительную систему.

Стоит избегать крепкого чая и кофе, отдавая предпочтение щелочному питью (несладкие минеральные воды, соки, овощные отвары)
- ✓ **слушать любимую музыку, чаще выезжать на природу, общаться с домашними животными**
- ✓ **поменять имидж, найти новое хобби, помогать другим бросить курить**
- ✓ **найти поддержку со стороны знакомых и родных**
- ✓ **своевременно избавляться от психоэмоционального напряжения, не допускать хронического стресса, найти спокойную обстановку, подходящую для личностных перемен.**



ОБЛЕГЧЕНИЕ СИМПТОМОВ ОТМЕНЫ

ЗАДАЧА

Выберите те методы,
что подходят Вам!

Ваш список
может быть
изменен, дополнен
со временем





✓ ИЗМЕНЕНИЕ

рациона питания

при отказе от курения



ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ при отказе от курения

1

очищения
организма
от токсинов

**НЕОБХОДИМО
ДЛЯ**

2

удовлетворения
возросшей
потребности
в белке, витаминах,
минералах

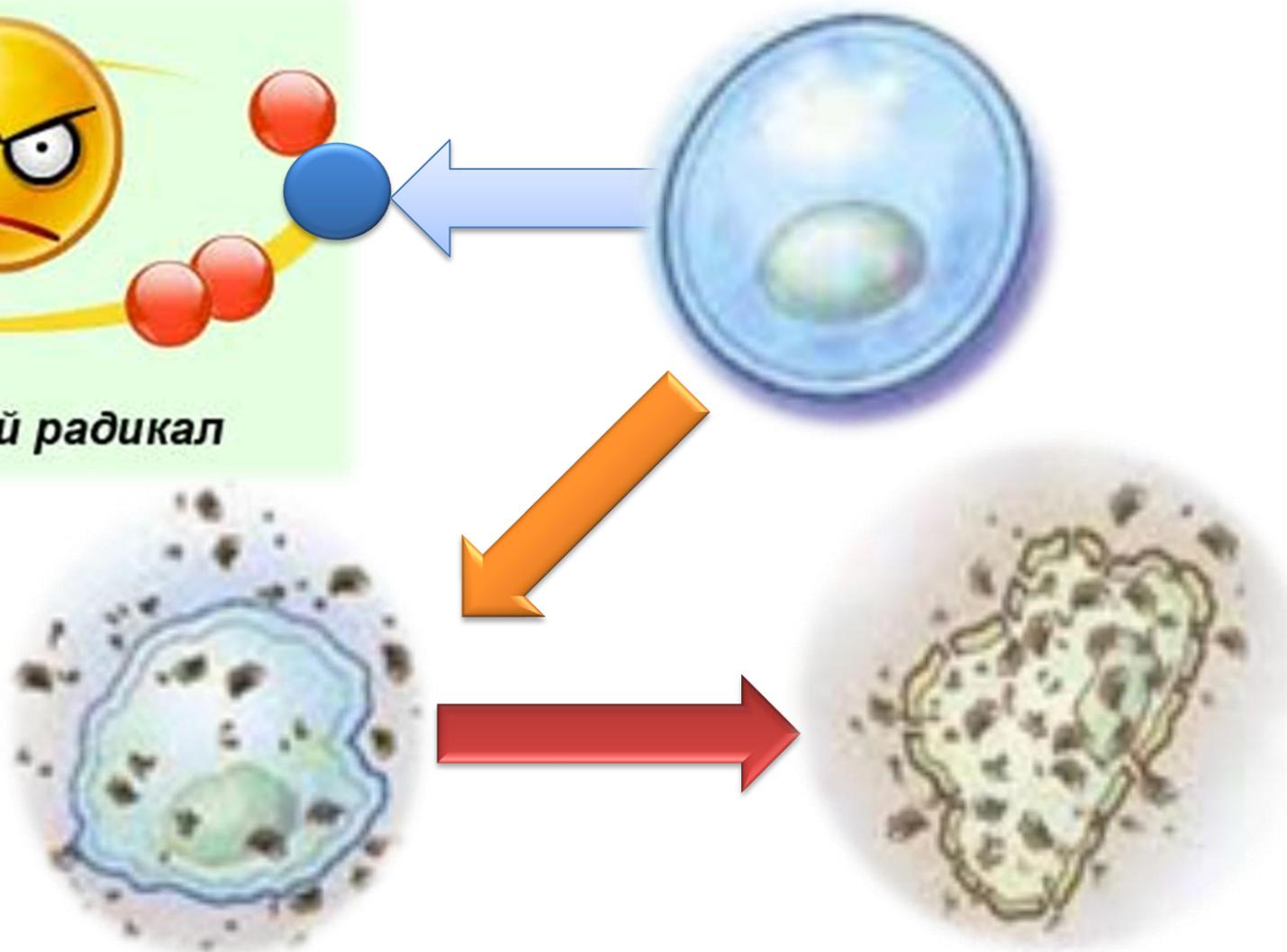
3

построения
сбалансированного
питания

работы
с повышенным
аппетитом

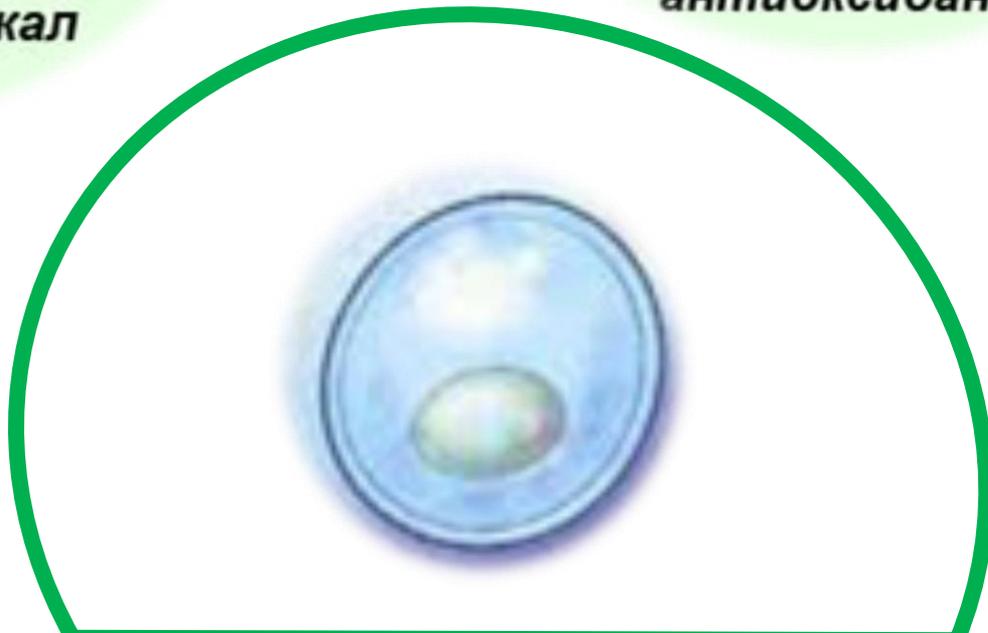


СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ





АНТИОКСИДАНТЫ





ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

ВИТАМИН А

обладает мощными антиоксидантными свойствами

- ✓ в печени, желтке яйца, сливочном масле



β-каротин (провитамин А)

- ✓ встречается в желтых, оранжевых и зеленых листьях фруктов и овощей (в шпинате, салате, петрушке, томатах, тыкве, моркови и др.)



ВИТАМИН С

- ✓ в шиповнике, квашеной капусте, перце, смородине, облепихе, киви, цитрусовых



ВИТАМИН Е

- ✓ в растительных маслах, орехах





ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ при отказе от курения

Обогащение рациона **КАТЕХИНАМИ**

*с целью очищения организма от токсического
воздействия табачного дыма*



белый чай



зеленый чай



*плоды,
ягоды*



ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ при отказе от курения

Употребление продуктов, содержащих **ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА,**

- *регулируют работу пищеварительной системы,*
- *способствуют росту и развитию нормальной микрофлоры кишечника,*
- *помогают в очищении организма от токсических компонентов табачного дыма*



*цельнозерновые
продукты*



*отруби, свежие овощи,
фрукты, сухофрукты, орехи, семечки*



ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Витамины группы В

нужны клеткам, чтобы избежать разрушения никотином и смолами

B1

✓ крупы, макароны



B12

✓ субпродукты, в т.ч. печень, морепродукты

для предупреждения анемии



Витамин D

для регуляции кальциевого обмена

✓ печень трески, сельдь, шпроты, икра, желток яйца, сливочное масло, сыр



Ca

✓ молоко и молочные продукты, капуста всех видов, орехи, кунжут





Многие, кто отказывался от курения, отмечали:

УВЕЛИЧИВАЮТ

✓ алкоголь



✓ чай, кофе



✓ сладости



желание закурить

✓ газированные
тонизирующие
напитки



✓ соусы и
приправы



✓ копченые и
жареные блюда
из рыбы и мяса





ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

сократите употребление

- соленой, копченой, вяленой рыбы и мяса



- соусов, специй, маринадов



- консервированной пищи



- жареных блюд



- *Отказываться от всех перечисленных продуктов сразу и полностью не обязательно.*
- *Для начала можно выбрать 2-3 доступных варианта.*
- *Делать это стоит в том случае, если Вы уверены, что такое изменение рациона не станет неприятным дополнительным фактором.*



**Многие, кто отказывался от курения,
отмечали:**

СНИЖАЮТ

тягу к сигарете

✓ **свежие
фрукты
и овощи**



✓ **зелень**



✓ **МОЛОКО
и молочные
продукты**



✓ **СОК
и даже
вода**



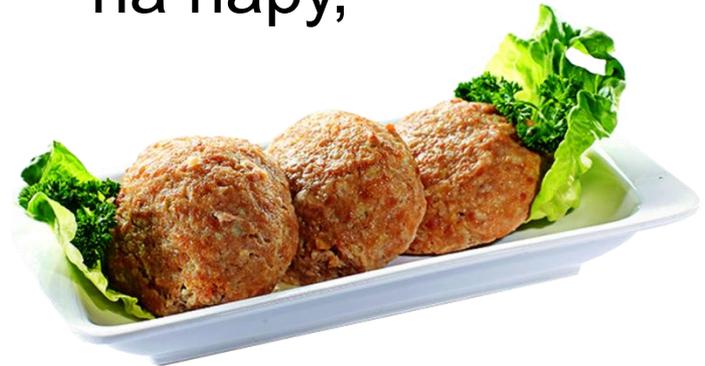


ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ отдавайте предпочтение

- вареной или тушеной рыбе с овощами



- мясу, приготовленному на пару,



- а чаще заменяйте его на курицу

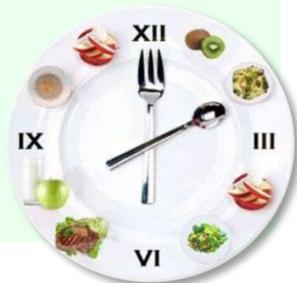




ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

ВАЖНО на период отказа от курения

- ✓ избегать длительных перерывов между приемами пищи



- ✓ следить за энергетическим равновесием



Оптимальный режим



3 основных приема пищи



2-3 перекуса

Примерное распределение по калорийности





ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

! Помните, что на период отказа от курения **ВОЗМОЖНЫ ВСПЫШКИ ГОЛОДА**

Пусть будут в доступе **некалорийные продукты:**

• **несладкие фрукты**
(киви, яблоки, цитрусовые)



• **овощи** (листовая зелень, фасоль, огурцы, томаты, кабачки, баклажаны)



• **сухофрукты**
без добавления сахара



• **нежирные молочные продукты**



! Учись различать **голод и желание выкурить сигарету**, последнее часто сопровождается ощущением волнения

! Важно, чтобы Вы всегда имели возможность выпить **несколько глотков чистой воды**

Это нужно

- и для очищения организма,
- и для отвлечения от желания курить.





ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Рацион для желающих отказаться от никотиновой зависимости, **должен быть подобран с учетом состояния пищеварительной системы, т.к. воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта достаточно распространены у курящих людей. Механическая и термическая обработка продуктов приветствуется!*

!!! Помните, что в большинстве случаев прибавка веса происходит из-за того, что человек начинает **заедать никотиновый голод сладкими и калорийными продуктами.**

Коррекция рациона и увеличение физической активности позволят сохранить нормальную массу тела!



ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ для отказавшихся от курения

ЗАВТРАК

- каша,
- яйцо,
- чай



ОБЕД

- овощной салат,
- суп,
- кусочек хлеба,
- рыба или мясо



УЖИН

- рыба или курица,
- овощное рагу



Перекус

- фрукты
- и/или йогурт



Перекус

- творог
- и/или йогурт





ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ для отказавшихся от курения

ЗАВТРАК

- творог и фрукты,
- хлеб, сыр,
- чай



ОБЕД

- картофель,
- рыба или мясо,
- овощной салат



УЖИН

- каша,
- рыба или курица



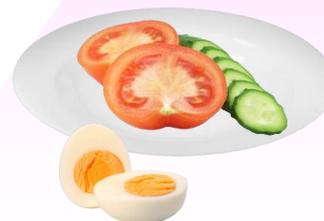
Перекус

- йогурт,
- сухофрукты



Перекус

- овощи,
- вареное яйцо





ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

ЗАДАЧА

Выберите те изменения, что подходят Вам!





ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПЕРИОД ОТКАЗА ОТ СИГАРЕТЫ

- максимально займите свое свободное время;** новые увлечения и новый круг единомышленников позволит выйти из привычного общества,
- каждый день делайте что-то, что **приносит Вам удовольствие, но не связано с курением,**
- если Вы уже пытались бросить курить, **проанализируйте прошлый опыт,**
- в компании курящих знакомых не поддавайтесь уговорам, культивируйте в себе важность своего решения, **последнее слово – за Вами!**



Если Вы внезапно захотели курить...

- встаньте, подвигайтесь, перемените занятие, прогуляйтесь по улице;
- мысленно оцените – действительно ли в этой ситуации поможет сигарета, посмотрите на часы в момент возникшего желания закурить, удержите себя на несколько минут;
- пожуйте лист салата или петрушки, морковь, яблоко, стебель сельдерея (нарезанные мелкими кубиками), кусочек имбиря можно использовать как леденец;
- погрызьте тыквенные или подсолнечные семечки, съешьте что-нибудь кислое или выпейте через соломинку апельсиновый или лимонный сок;
- время от времени берите в рот зубочистку;
- позвоните кому-нибудь по телефону;



Если Вы внезапно захотели курить...

- поразгадывайте кроссворды, почитайте книгу;
- держите в руках кистевой эспандер, четки, бусы, карандаш или другие предметы;
- носите с собой фотографию того, кто Вам дорог, с надписью "Я бросаю курить для себя и для тебя", при возникновении желания курить – посмотрите на фотографию и прочтите надпись;
- записывайте свои чувства или все, что у Вас на уме, когда Вам захочется курить, носите этот дневник с собой;
- повторяйте про себя или вслух свою установку на отказ от курения;
- выпейте чашку чая с мятой;
- используйте методику глубокого дыхания для преодоления стресса.



МЕТОДИКА ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

Дыхательная гимнастика способствует очищению бронхолегочной системы от никотина, смол и других токсических продуктов. Помимо отказа от курения дыхательная гимнастика оказывает положительное действие на здоровье в целом.

Нижнее (диафрагмальное) дыхание оказывает оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции, эффективно при нейтрализации стрессов.

Глубокое дыхание с задержкой помогает сохранять психологическое равновесие при внезапных и сильных стрессах, в негативной ситуации такое дыхание в течение 3 минут полностью восстанавливает способность мыслить четко и логично.

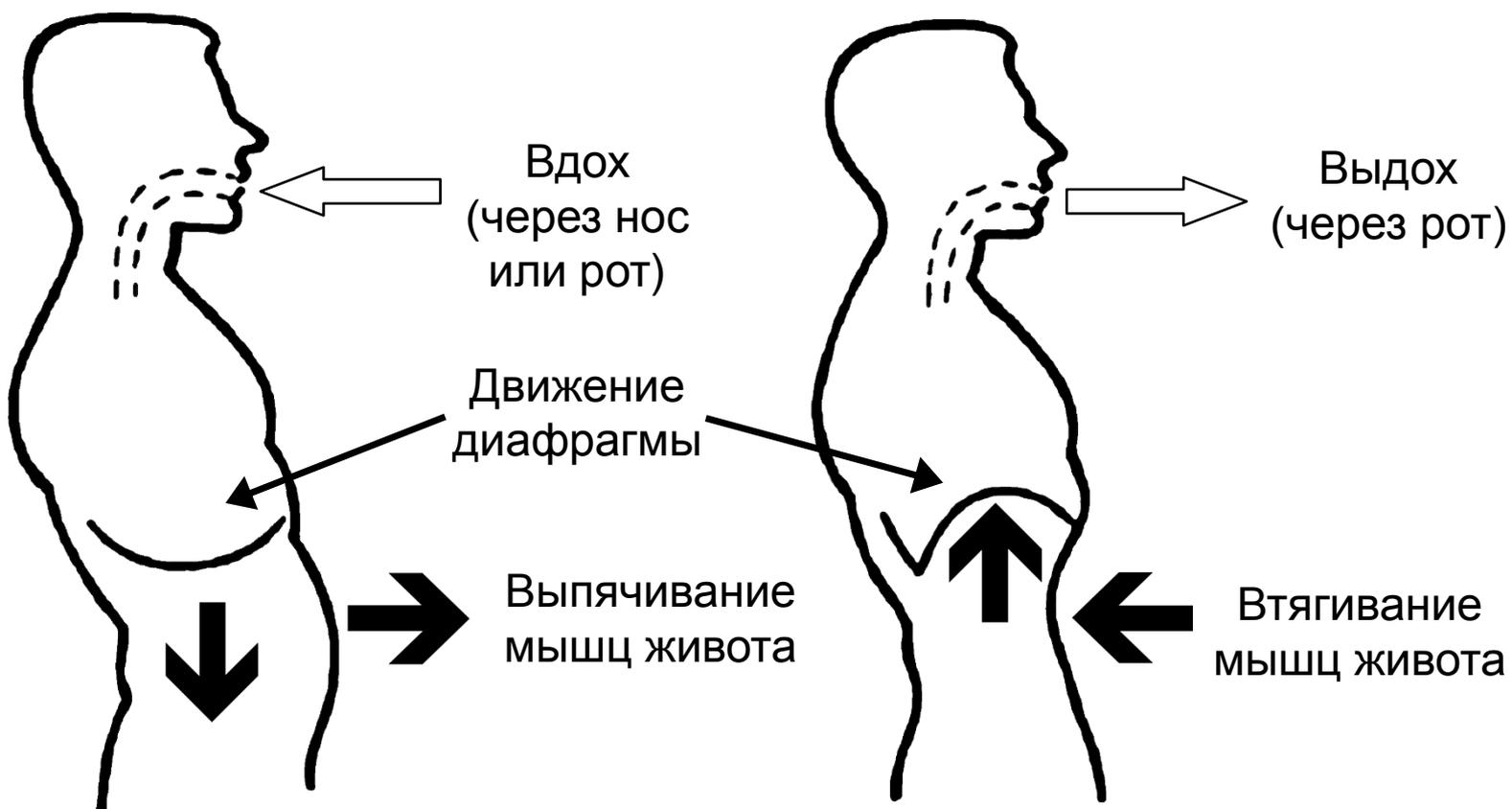
✓ **физиологический результат:**
дополнительное насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме, расслабление мышц

✓ **психологический результат:**
уменьшение эмоционального напряжения, восстановление способности к рациональному мышлению



МЕТОДИКА ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

Диафрагмальное дыхание





МЕТОДИКА ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

Как только возникает острая тяга к сигарете, желательно выйти на улицу. Постарайтесь переключить свое внимание с желания курить на дыхание.

Упражнение 1

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание примерно на 3-5 секунд, а затем – медленный выдох.

Повторите 10 раз

Когда Вы завершите выполнять упражнение, то можете ощутить расслабление и небольшое головокружение из-за насыщения кислородом.

Упражнение 2

Сделайте вдох через нос, выдох – через рот. Далее постепенно ускоряйте темп.

В первом подходе сделайте 30 вдохов, затем – перерыв на 1 минуту

Для достижения наилучших результатов надо сделать **5-6 подходов.**

- ✓ **Для получения тонизирующего эффекта** вдох должен быть длиннее, чем выдох.
- ✓ **Для успокоения и избавления от стресса** – наоборот, короткий вдох и длинный выдох. Форсирование (удлинение) выдоха способствует снятию напряжения.
- ✓ **Полезно сочетать упражнения на дыхание и прогулку на свежем воздухе**, например, по пути домой с работы.



АНАЛИЗ ПРИВЫЧНЫХ СИТУАЦИЙ, связанных с курением

Задача

Вспомните ситуации, непременно связанные с курением, и подберите наиболее подходящий вариант замены

Например

- ✓ *«Для снятия нервного напряжения всегда курю»*
- ✓ **Альтернатива:** увеличить физическую активность – начать занятия в тренажерном зале (это не только поможет снизить уровень напряжения, но и положительно скажется на здоровье в целом).
- ✓ *«Для меня отдых – сесть в любимое кресло на кухне, закрыть дверь, закурить сигарету»*
- ✓ **Альтернатива:** послушать любимую музыку, поиграть с домашним питомцем – собакой, кошкой; повязать, почитать, прогуляться.



АЛЬТЕРНАТИВА КУРЕНИЮ

Вместо курения...	Я буду
после еды	убирать со стола, чистить зубы, прогуливаться...
когда пью кофе	заменю кофе молоком, соком, цикорием, чаем, водой; буду менять время для кофе-паузы
во время езды в машине	слушать радио, добираться другой дорогой или ездить на городском транспорте
на вечеринке	общаться с некурящими гостями и держать руки занятыми
после выхода из транспорта	изменю маршрут движения до работы



ПОВЕДЕНИЕ В ПРИВЫЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

Общение с курящими людьми

- первые несколько недель после отказа старайтесь держаться в стороне от курящих друзей, тренируйтесь произносить фразу: «Нет, спасибо, я бросил!»
- продумайте заранее, что Вы им скажете на приглашение закурить
- попросите знакомых не предлагать Вам сигареты и поддержать в решении бросить курить
- посещайте такие места, где курение запрещено, в ресторанах и кафе занимайте некурящие места.





ПОВЕДЕНИЕ В ПРИВЫЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

Если Вы курили **ЗА РУЛЕМ**

- уберите из машины пепельницу и другие предметы, нужные для курения
- сделайте чистку салона для избавления от запаха сигарет
- держите в машине жевательную резинку, пару яблок, сухофрукты, бутылочку с водой на случай внезапного желания закурить
- попросите не курить тех, кто едет с Вами.





ПОВЕДЕНИЕ В ПРИВЫЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

Если Вы курили

ЗА ЧАШКОЙ ЧАЯ ИЛИ КОФЕ

- когда будете пить кофе или чай (откажитесь от крепкого кофе и чая), сядьте на другой стул, выберите другую чашку
- пробуйте новые сорта чая, например, из трав, концентрируйтесь на вкусовых качествах напитка
- пейте медленно
- выбирайте к чаю сухофрукты, крекеры или тосты без добавления сахара и соли
- переключайте внимание во время чаепития на прослушивание музыки, просмотр ТВ.





ПОВЕДЕНИЕ В ПРИВЫЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

Если Вы курили

ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

- не засиживайтесь за столом, старайтесь переключиться на другое занятие
- после еды воспользуйтесь ополаскивателем для рта или спреем для свежести дыхания
- держите в кармане или сумочке жевательную резинку, леденцы без сахара, пробуйте новые вкусы, ищите наиболее приятный вариант для Вас.





ПОВЕДЕНИЕ В ПРИВЫЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ

- замените алкоголь на фруктово-ягодные прохладительные напитки
- заранее планируйте свое поведение, например, в гостях: общайтесь с некурящими людьми, больше разговаривайте, займите руки.



И НАПОСЛЕДОК...

Бросив курить, наберитесь терпения и мужества – **первые 7-14 дней у Вас будет сильное желание курить, не допускайте даже в мыслях никакого компромисса («одну затяжку», «последнюю сигаретку»).**

Вы выдержите, и желание пойдет на убыль.

!!! Для возобновления курения не существует никакого рационального обоснования.

Табачный дым не является незаменимым средством против стресса, избыточного веса или раздражительности.

Одна сигарета может разрушить все предыдущие усилия и достигнутые результаты!

Ваша цель – это полный бессрочный отказ от курения!

Промежуточные цели (сокращение количества выкуриваемых сигарет, перерыв в курении) более легко достижимы, но не позволят избавиться от зависимости. ***Только полный отказ позволит рассчитывать на исчезновение влечения.***



И НАПОСЛЕДОК...

Прекращение курения в любом возрасте

приведет к снижению риска большинства связанных с курением заболеваний

и улучшению Вашего здоровья, здоровья близких!

**Верьте в себя –
и у Вас все получится!**





ВЫБОР ДАТЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

В случае
лекарственной
терапии дата
может быть
скорректирована
в связи с началом
приема
препаратов





ВОПРОСЫ – ОТВЕТЫ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!