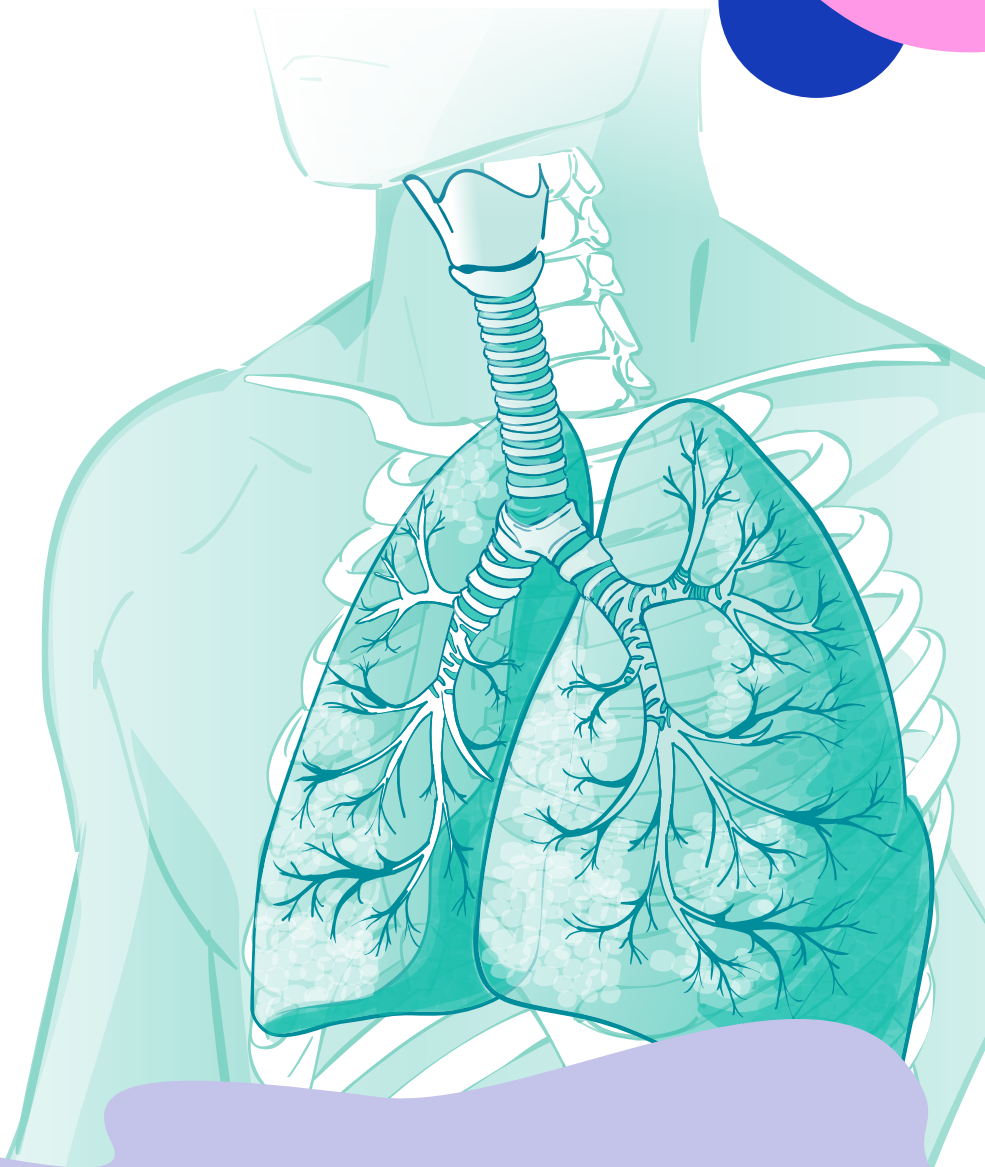



# РИСКИ КУРЕНИЯ

## и рекомендации по отказу от курения

- 1 Выберите в течение ближайшего месяца дату, когда вы бросите курить. Дайте себе 2 недели на подготовку.
- 2 Усиьте мотивацию, записав причины, по которым вы хотите бросить курить.
- 3 Сообщите о решении бросить с этого числа близким, коллегам. Пospорьте, что прекратите курить. Если курит партнёр или друзья, предложите бросить вместе.
- 4 Уберите все предметы, связанные с курением (зажигалки, пепельницы, портсигары).
- 5 Первое время избегайте ситуаций и окружения, где курят (на работе, дома, в свободное время). Имейте наготове ответ-отказ, если вам предложат сигарету.
- 6 Будьте внимательны, употребляя алкоголь. Под воздействием алкоголя сложнее отказаться от сигареты.





Отказ от курения снижает вероятность и улучшает течение многих заболеваний, связанных с пассивным курением у детей, таких как респираторные заболевания (бронхиты, воспаление легких, бронхиальная астма) и острый средний отит.

**7** Желание курить импульсивно. Если вам захотелось закурить, отвлекитесь: выпейте стакан воды, сделайте несколько глубоких вдохов или упражнение, позвоните знакомому, прогуляйтесь.

**8** Мотивируйте себя подарками. Купите себе или близким небольшой подарок при отказе от курения (первая неделя, месяц и так далее) на сэкономленные на сигаретах деньги.

**9** Если вы выкуриваете более 10 сигарет в день, можно использовать никотин-содержащие жевательные резинки и/или пластырь, начиная с первого дня прекращения курения. Постепенно уменьшайте дозу никотина в жевательных таблетках или пластыре в течение трёх месяцев. Мотивация при этом более важна.

**10** Если с первой попытки вам ещё не удалось бросить курить, не расстраивайтесь. Курение — сильная зависимость. Большинству людей необходимо несколько попыток, прежде чем окончательно бросить курить. Прекращение курения — лучшее, что вы можете сделать для сохранения своего здоровья и здоровья близких. Обратитесь к врачу для дополнительной помощи.

