



# Как бросить курить? С чего начать?



- 1. Попробуйте разобраться, почему Вы курите? Сколько сигарет в день? Выберите день и записывайте каждую выкуренную сигарету:**

| Сигареты | Время | Почему я выкурил сигарету? |
|----------|-------|----------------------------|
|          |       |                            |

- 3. Выберите день, когда Вы полностью бросите курить!**

- Объявите об этом своим близким и друзьям.
- Проанализируйте распорядок дня. Спланируйте досуг.
- Избегайте общества курящих.
- Выберите замену курению - прогулки, активный досуг, тренажерный зал. Выбирайте занятия, которые Вам по душе.

- 2. Проанализируйте причину выкуривания каждой сигареты:**

- сколько сигарет Вы выкурили «автоматически», не замечая? Почти все? Большинство? Тогда измените стереотипы:
- переложите сигареты на новое место;
  - Не кладите сигареты вместе с зажигалкой;
  - избегайте ситуации, когда Вы курили машинально.