

# КУРЕНИЕ – ЭТО ДОВОЛЬНО СИЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

## Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить

1. Составьте список ваших причин бросить курить.
2. Наметьте дату отказа от курения (лучшее время начала отказа от курения - отпуск)
3. Измените свои прежние привычки: если раньше по дороге вы всегда покупали сигарету, смените маршрут.
4. Найдите партнера-единомышленника.
5. Уберите пепельницы, спички, зажигалки.
6. При желании закурить заменяйте сигарету на яблоки, морковь, но не конфету или чипсы.
7. Чаще посещайте культурные заведения (театр, музеи).
8. За 2 недели до отказа от курения начните принимать витамин С по 200-300 миллиграммов в день (если нет противопоказаний). Увеличьте физическую активность. Откажитесь от употребления алкоголя, крепкого чая, кофе. Больше употребляйте растительную пищу, соки.
9. Откладывайте деньги сэкономленные от покупки сигарет. Порадуйте себя, купив себе на накопленные деньги что-нибудь приятное, желанное.
10. Помните, что каждый день свободный от сигарет приносит пользу вашему здоровью, семье и вашему карману.

## Если вдруг захотелось закурить – четыре рекомендации СТОП:

**Сдержаться** – не спешите купить или открыть пачку сигарет, быстрое желание длится несколько минут и проходит;

**Три раза медленно вдохнуть и выдохнуть** – это позволит совладать со стрессом;

**Отвлечься** – заняться чем-то другим. Разговор с кем-то поблизости тоже поможет;

**Пить воду.** Сделать медленный глоток, подержать во рту, чтобы почувствовать вкус воды.

Никотин растворяется в воде. Чем больше воды, тем скорее он вымывается из организма