

# ВЫ УЖЕ ЗАДУМЫВАЕТЕСЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ? ПОСМОТРИТЕ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ

## Положительный настрой

- Настроится на успех и думать только о преимуществах отказа от курения.
- Важно понимать для себя причины, почему нужно бросить курить (здоровье, семья, дети, расходы, коронавирус, или надоело быть зависимым), составить список, зачитывать его каждый день и когда захочется покурить.
- Не заикливаться на прежних неудачах, если таковые были. Постараться понять, что тогда пошло не так, и не повторять ошибок.

## Составить план отказа

- Можно завести дневник, записывать каждую выкуренную сигарету, и продумать как от них отказаться. Перед каждой сигаретой продумать, нужен ли он прямо сейчас?
- Постараться предвидеть, что может спровоцировать к курению, и заранее продумать, как избежать таких ситуаций.
- Назначить день отказа, пообещать себе «больше ни одной затяжки», постараться сдержать обещание, перетерпеть, пока тяга к курению пройдет.
- Рассказать родным и близким о своих планах. Можно пригласить их отказаться от курения на пару, или попросить поддержать, если вдруг потянет свернуть с пути.

## Чем заняться

- Хорошо бы занять себя, чем-нибудь, особенно тогда, когда одолевают нехорошие мысли: компьютерные игры, кулинарные эксперименты, занятия с детьми, лепка, рисование, рукоделие, йога...
- Не подходит йога? Можно выбрать любой спорт или физкультуру, можно танцы. Хорошая физическая нагрузка – источник эндорфинов, как раз в замену тех, что обеспечивает никотин. Физическая нагрузка занимает время, смягчает тягу к курению, доставляет удовольствие, повышает уверенность в себе.

## Что есть

- После потребления в пищу определенных продуктов, например, мяса – курение доставляет большее удовольствие, а сыры, фрукты, овощи делают вкус сигарет невыносимым.
- Нужно постараться поменять также послеобеденные привычки, занять себя чем-нибудь, чтобы не спровоцировать курение.
- Палочки моркови, сельдерея, огурца или семечки помогут занять руки, рот и время, и не потянуться за сигаретой.

## Что пить

- В период отказа от курения жидкости необходимо потреблять в неограниченном количестве (если нет противопоказаний). Вода, травяные и фруктовые чаи, отвары, например, шиповника, способствуют выведению токсинов из организма, способствуют очищению бронхов, помогают бороться с сухостью во рту.
- Но! Все газировки, кола, алкогольные напитки, кофе и чай потенцируют вкус сигарет и могут спровоцировать курение. Замена их на другие напитки, например, на томатный сок или воду, травяные чаи и отвары поможет бросить курить, да и полезно для здоровья.

## Обратиться за помощью

- Если трудно бросить самостоятельно, всегда можно обратиться за помощью к специалисту.
- Поддержка специалиста в сочетании с лечением табачной зависимости помогут преодолеть пагубную зависимость!

## Безвыходных ситуаций не бывает!

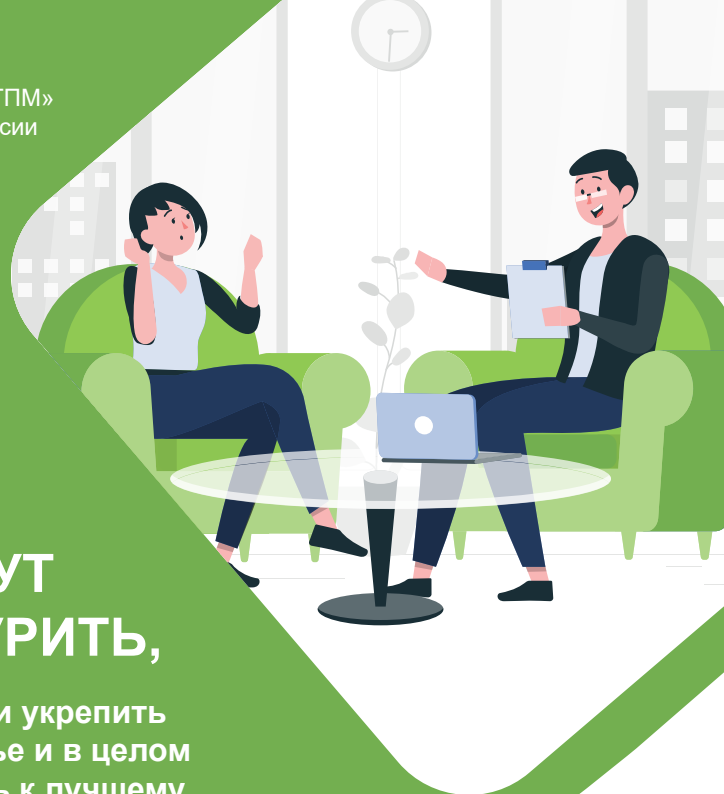
**Важно! Электронные сигареты и прочие продукты нагревания табака НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ни способом отказа от курения, ни менее вредными альтернативами курению!**



ФГБУ «НМИЦ ТПМ»  
Минздрава России



Центр  
профилактики  
и контроля  
потребления  
табака



## ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ БРОСИТЬ КУРИТЬ,

а, значит, сохранить и укрепить  
собственное здоровье и в целом  
изменить свою жизнь к лучшему.

### ВАМ ПРЕДЛОЖАТ:


- Консультации медицинского психолога
- Индивидуальные программы лечения табакокурения
- Медицинское и психологическое сопровождение лечения

**ОБРАЩАЙТЕСЬ!**

### ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ:

 +7 (495) 790-71-72

   +7 (906) 042-88-66

  stopsmoking@gnicpm.ru

 Москва, Петроверигский пер.,  
д.10, стр. 3

 [www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)

 [vk.com/gnicpmru](https://vk.com/gnicpmru)

 [facebook.com/gnicpm](https://facebook.com/gnicpm)

 [instagram.com/nmictpm](https://instagram.com/nmictpm)

 [youtube.com/user/gnicpm](https://youtube.com/user/gnicpm)

Психологическая поддержка в сочетании с лечением табачной зависимости – самый эффективный способ отказа от курения