

ПОМНИ: если тебе не удалось добиться успеха с первой попытки - не отчаивайся. Пробуй снова и снова, стараясь понять, что помешало достичь цели. Настойчивость и желание бросить курить - залог твоего успеха!



**70% курящих людей
хотят бросить курить!**

**ЕСЛИ МОЖЕШЬ - БРОСЬ!
ЕСЛИ ТРУДНО - ОБРАТИСЬ
К НАМ!**



МЫ ЛЕЧИМ КУРЕНИЕ!

43-22-13

43-00-98

Обследоваться на ВИЧ можно здесь:
ГУЗ «Липецкий областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»
г.Липецк, ул. Гагарина, 135.
тел. 34-20-70, 34-54-42.
АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО

Липецкое православное общество «Трезвение»
<https://vk.com/trezvenie48>

Управление здравоохранения
Липецкой области
ГУЗ «Липецкий областной
наркологический диспансер»

**БРОСАЙ
КУРИТЬ!**

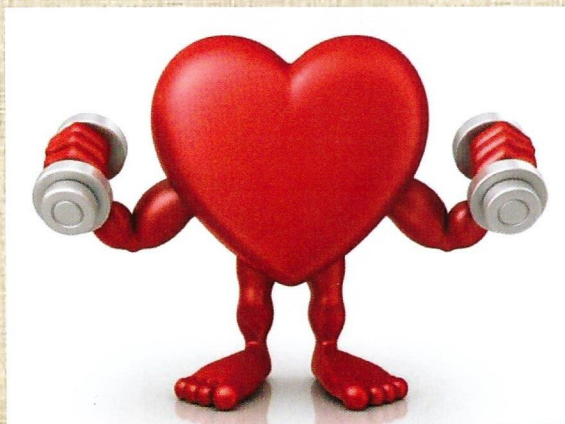


**Самостоятельно бросить
курить нелегко.
Но возможно!**

Советы для желающих бросить курить

- Составь два списка – «за» и «против» отказа от курения; проанализируй их, попытайся понять, чем курение так прочно «держит» тебя;
- При самостоятельном отказе от курения лучше это делать сразу, а не пытаться сокращать количество выкуренных сигарет;
- Сложно пережить первые 1-3 дня. Будет плохое настроение, повышенная раздражительность, утомляемость. **Помни: эти явления – временны, нужно стиснуть зубы и переждать.**
- Желание закурить приходит волнообразно, постарайтесь пережить такой приступ без сигареты.
- Каждое утро давай себе обещание прожить один сегодняшний день без сигареты, что бы ни случилось.
- Удержитесь от первой сигареты.
- Со дня отказа от курения – ни одной затяжки!
- Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

- Чтобы справиться с остро возникшей потребностью закурить, попробуй:
 - посмотреть на часы в момент желания закурить, удержать себя на несколько минут, после чего посмотреть на часы снова и отмечать уменьшение влечения с «каждой минутой». Через 2-5 мин. волна влечения затухает.
 - при появлении влечения начать двигаться: походить по комнате, выйти на улицу, отжаться и т.д.
 - сконцентрироваться на каком-либо занятии: чтение, готовка и др.
 - использование четок, кистевого эспандера
 - сделать медленный глубокий вдох. задержать дыхания на 5-6 сек, медленно выдохнуть. Повторить 5-6 раз.
- Избегай ситуаций и предметов, напоминающих о курении.
- Ежедневно принимай душ.



- Пей больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить).
- Ешь больше свежих овощей и кисломолочных продуктов. Не пей крепкий чай или кофе - это обостряет тягу к сигарете. По той же причине исключи из своего рациона острые и пряные блюда.
- Каждый день съедай ложку меда, - он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
- Увеличь физические нагрузки. Физическая активность должна быть высокой. Физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.
- Сделай что-то, после чего возобновлять курение будет «жалко», например посети стоматолога и удали зубной налет;

