



Обратитесь к специалистам
в Центр здоровья,
пройдите диспансеризацию
и профилактический
медицинский осмотр

**БРОСАЙ
КУРИТЬ
СЕЙЧАС**

**9 ступеней
отказа
от курения**



Адрес ОГКУЗ «ОЦМП»:
308033, Белгород, ул.
Губкина, д. 15в,;

Электронный адрес:
osmp@belzdrav.ru
osmp1@rambler.ru

Телефон: +7(4722) 52-90-13

9 шагов, что бы бросить курить

Бросить курить мечтают многие, но самостоятельно избавиться от пагубной привычки часто бывает не под силу.



ШАГ ПЕРВЫЙ.

Самым главным шагом является ваша мотивация. Настройтесь на отказ от курения, визуально представляйте все последствия именно для вашего образа жизни. Подумайте, сколько здоровья и денег вы сэкономите, отказавшись от пагубной привычки.

ШАГ ВТОРОЙ.

Выберите день, когда бросите курить. Подойдите к календарю и обведите дату красным кружком. За пять минут до отхода ко сну и через пять минут после пробуждения произнесите: «Через три дня я бросаю курить!». На следующий день повторите: «Через два дня я бросаю курить!» и так далее.

ШАГ ТРЕТИЙ.

Выбросите из вашего дома все, что напоминает о табаке и курении: пепель-

ницы, зажигалки, сигареты на черный день.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ.

Первое время старайтесь не посещать бары, увеселительные заведения и вечеринки. Их атмосфера способствует курению и может надломить вашу решимость.

ШАГ ПЯТЫЙ.

Не нужно думать о том, что вы бросаете курить раз и навсегда. Такие мысли могут показаться вам невыполнимой задачей. Лучше спешить медленно! Каждое утро вставайте и давайте себе слово, что только сегодня не выкурите ни одной сигареты.

ШАГ ШЕСТОЙ.

Если без курения вам тяжело, то постепенно уменьшайте количество вы-



куренных сигарет в день. Каждый новый день выкуривайте меньше на одну сигарету.

ШАГ СЕДЬМОЙ.

У многих, кто отказывается от курения, в первые дни возникает запор. Справиться с этим недугом просто: сразу после пробуждения выпейте 1-2 чашки теплой кипяченой воды.

ШАГ ВОСЬМОЙ.

В течение дня старайтесь пить как можно больше жидкости (чистую воду, соки-фреш). Обильное питье

помогает быстрее выводить все вредные токсины, накопленные вашим организмом за долгие годы курения.

ШАГ ДЕВЯТЫЙ.

Если в течение дня почувствуете сильную никотиновую ломку, то справиться с ней поможет простое дыхательное упражнение: полностью выдохните весь воздух из легких, задержите дыхание и затем медленно и глубоко вдохните. Повторите упражнение несколько раз, – и вы сразу почувствуете облегчение.

