

Автор: А.Кузьминский - заведующий ПНД УЗ "Речицкая ЦРБ"



Советы для тех, кто хочет бросить курить:

1. не покупайте больше одной пачки сигарет;
2. взяв сигарету, пачку сразу же спрячьте в неудобное место (на шкаф, в другой комнате, в нижний ящик стола и т.д.);
3. пользуйтесь только сигаретами с фильтром;
4. если Вас угощают сигаретами, откажитесь, а если закончились – не просите;
5. зажигалку лучше не покупайте, а каждый раз просите у других;
6. покулив, очистите и помойте пепельницу;
7. каждый раз, прежде, чем закурить, сделайте три спокойных вдоха и выдоха и спросите у себя: а надо ли мне это сейчас;
8. выкуривайте каждую сигарету не больше, чем до половины;
9. затягивайтесь не чаще, чем через 1 раз;

10. первую за день сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака;
11. после еды сразу выходите из-за стола и займитесь своим делом, а курить совсем не обязательно;
12. постарайтесь не курить во время ходьбы, за рулем, за обеденным столом, когда хочется есть, во время беседы или когда кого-нибудь ожидаете;
13. избегайте присутствие в обществе сейчас курящих, поверьте, это значимо не отразится на Вашем общении;
14. если Вы решили закурить, взгляните на часы и закурите через две минуты, затем через 5 минут, затем – через 10 мин.;
15. не в коем случае не выкуривайте больше одной сигареты в час;
16. посчитайте сколько денег Вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить и купите себе что-нибудь полезное.