

ПАМЯТКА «КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ»

Не зависимо от того, какой метод вы выбрали для того, что бы бросить курить, соблюдение определённых правил увеличит ваши шансы на успех.

1. Назначьте дату, имеющую для вас какой-то особый смысл, если эта дата на подходе. Это может быть ваш день рождения, день рождения супруги (супруга) или ребенка, Новый год или какая-то годовщина. Если вы курите из-за стресса на работе, бросайте эту привычку во время отпуска. Не назначайте дата в отдалённом будущем, вы можете потерять душевный запал.
2. Договоритесь с курящим другом бросить курить вместе, чтобы вы могли поддержать друг друга.
3. Скажите всем своим знакомым, что вы бросаете курить. Они постараются вас поддержать. Определите круг людей, которым вы можете позвонить в любое время, когда вам очень захочется покурить.
4. Попробуйте заменить курение другими занятиями - физическими упражнениями, новыми увлечениями, жевательной резинкой или низкокалорийными закусками. Избегайте есть высококалорийную пищу; многие люди при прекращении курения набирают вес.
5. Лучше всего бывает бросить курить сразу и полностью. Постепенное избавление от привычки курить даёт худшие результаты. Однако те, кто приобрёл пристрастие к никотину, могут выходить из курения постепенно (или применять никотиновую жвачку), с тем, чтобы избежать симптомов лишения. Если вы собираетесь прекратить курить постепенно, заранее разработайте схему и твёрдо ей следуйте.
6. Не зажигайте сигарету, пока не пойдёт пять минут с момента возникновения у вас потребности покурить. В течение этих пяти минут попытайтесь изменить ваш эмоциональный настрой или заняться чем-то другим. Позвоните кому-нибудь из вашей «группы поддержки».
7. Сделайте курение настолько неудобным, насколько это возможно.
8. Всегда покупайте только одну пачку сигарет и только после того, как закончилась предыдущая.
9. Никогда не носите сигареты при себе - ни дома, ни на работе. Не носите при себе спичек или зажигалки.
10. Составьте список вещей, которые можно было бы купить на сэкономленные на курении деньги. Переведите стоимость каждой из них в дни не курения.
11. Всегда спрашивайте себя, действительно ли вам нужна эта сигарета или это просто рефлексорная реакция.
12. Как только бросили курить, сходите к зубному врачу, чтобы отчистить ваши зубы от табачной желтизны.
13. Проводите свободное время в новых занятиях, избегайте развлечений, которые были связаны у вас с курением (сидение в баре, перед телевизором и т. д.) Станьте более активными в физическом плане.