

Полезные советы

Подумайте о том, когда и почему вы курите, ведите дневник курения. Вы всегда сможете обратиться к своим записям, и они помогут вам спланировать отказ от курения. Определите день, когда вы откажетесь от курения полностью, и сообщите об этом родным и друзьям, чтобы они могли поддержать вас. Если вы выкуриваете более 12 сигарет в день и не можете бросить сразу, в течение 2-3 недель постепенно сокращайте количество сигарет до 1-2, а затем полностью прекратите курить. Отмечайте моменты, когда вы буквально жаждете закурить, и попытайтесь заняться чем-то, отвлечься от этой мысли. Старайтесь избегать ситуаций, которые обычно вынуждают вас закурить. Сделайте курение затруднительным, уберите из дома все сигареты и пепельницы. Порадуйте себя: купите что-нибудь на все сэкономленные от сигарет деньги. Не отступайте, если вы сорветесь! Если вы не справились с первого раза, продолжайте ваши попытки - это того стоит!

Планируя изменения:

Расположенные ниже вопросы помогут Вам продумать изменения, о которых Вы прочитали:

Если я изменюсь...

Что я приобрету?

Что я потеряю?

Если все останется, как есть...

Что я приобрету?

Что я потеряю?

Во время чтения советов Вы могли отметить что-то в своем образе жизни, что Вы можете изменить. Запишите это ниже. Попробуйте измениться хотя бы чуть-чуть.

Я буду...

1. _____
2. _____
3. _____

ОГБУСО « Дом-интернат для престарелых и инвалидов г. Черемхово и Черемховского района»



Время бросать курить

Курить или не курить?

Несмотря на то, что пагубные последствия курения хорошо известны, миллионы людей продолжают курить. Зачастую многие курильщики курят по привычке. Сигарета зажигается автоматически в определенных ситуациях - при ответе на телефонный звонок, во время употребления спиртного. Многие хотели бы бросить, но не могут, потому что это кажется им слишком сложным. Однако каждый год тысячи людей успешно бросают курить. Если вы подумываете об этом, продолжайте читать, и вы найдете советы, которые помогут вам в этом.



Что я почувствую, когда брошу курить?

Когда вы прекратите курить, некоторое время, возможно, будете ощущать беспокойство, раздражение. Скоро вы почувствуете себя гораздо лучше. Неприятные ощущения - знак того, что ваш организм адаптируется к жизни без никотина.



“Бросьте курить.

Добавьте несколько лет

к вашей жизни!”



НИКОТИН - НАРКОТИК, ВЫЗЫВАЮЩИЙ ПРИВЫКАНИЕ, ПОЭТОМУ ОРГАНИЗМ БУДЕТ ОСТРО НУЖДАТЬСЯ В НЕМ. ЭТО ТАК НАЗЫВАЕМАЯ "ЛОМКА". МНОГИЕ КУРИЛЬЩИКИ, БРОСАЯ КУРИТЬ, ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ НЕКОМФОРТНО. ДЛЯ ЗАМЕЩЕНИЯ СИГАРЕТ ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕПАРАТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ НИКОТИН, НАПРИМЕР, ПЛАСТЫРЬ, ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ, ИНГАЛЯТОР ИЛИ СПРЕЙ ДЛЯ НОСА.

КУРЕНИЕ ПОДАВЛЯЕТ АППЕТИТ, ТАКИМ ОБРАЗОМ, КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ, ВАШ АППЕТИТ ВОЗРАСТЕТ, НО ВЫ НАВЕРНЯКА НЕ ЗАХОТИТЕ НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС, ПОЭТОМУ, ЧТОБЫ ПЕРЕКУСИТЬ, ВЫБИРАЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ. ПОЛЬЗА ЗДОРОВЬЮ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ ПЕРЕВЕШИВАЕТ ЛЮБЫЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ ИЗ-ЗА НАБОРА НЕБОЛЬШОГО ЛИШНЕГО ВЕСА.