

Внимательно прочитайте возможные причины отказа от курения, выберите те, которые наиболее значимы для Вас. Если важной для Вас причины нет в списке, сформулируйте и впишите её.

#### **Что даёт отказ от курения:**

- избавление от ежедневной интоксикации организма;
- многократное уменьшение риска развития раковых заболеваний, болезней сердца, сосудов, лёгких;
- каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями;
- избавление от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, в своём доме и машине;
- возможность без одышки подниматься по лестнице;
- экономию денег в своём недельном, месячном и годовом бюджете;
- избавление близкого окружения от заболеваний органов дыхания;
- заметно меньше и позже образуются морщины на лице;
- избавление от утреннего кашля;
- значительное уменьшение риска стать инвалидом и продление жизни на 10-20 лет;
- контроль над своим поведением и своей жизнью.

На основании выделенных Вами причин сформулируйте свою установку на отказ от курения и запишите ее. Она должна быть относительно короткой и легко запоминающейся. Пример: ради своего благополучия и благополучия своих близких я сделаю все, чтобы освободиться от табачной зависимости.

Запомнив установку, следует периодически повторять ее про себя.

#### **Мы работаем по адресу:**

**ул.Л.Толстого, 23**

**с 8.00 до 17.00**

**63-39-32**

**телефон доверия**

**63-61-15**

**ежедневно с 0.00 до 17.00**

**работает линия телефона доверия**

**КГБУЗ «Алтайский краевой**

**наркологический диспансер»**

#### **Квалифицированные специалисты помогут вам:**

- **получить информацию по заболеванию химической зависимости**
- **получить информацию о путях преодоления зависимости**
- **окажут психологическую помощь в кризисных ситуациях**
- **выработать стратегию поведения с зависимым**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**

# **РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕМ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**



1. Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей, что это трудно осуществить.

2. Объявите о своём решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам по работе. Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что Вы исполните своё решение.

3. Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки)

4. Не носите сигареты с собой.

5. Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросите. Этот поступок позволит Вам проверить, насколько Вы решительно настроены на отказ от курения.

6. Увеличьте физическую активность. Начните регулярные (не реже 3-5 раз в неделю) занятия: это может быть быстрая ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде или другие виды физических нагрузок.

Рекомендуемая продолжительность — не менее 20 минут.

7. Постарайтесь максимально занять своё свободное время.

8. Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя — покупайте вещи, которые Вы хотели купить, по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.

9. Сдайте в чистку Вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.

10. Старайтесь по возможности избегать, хотя бы на первое время общения с курильщиками.

11. Постарайтесь внести изменения в распорядок в отношении моментов, обычно связанных с курением (во время чашки кофе, в автомобильной пробке)

12. старайтесь чтобы ваши руки были чем-то заняты: карандаш, экспандер и т. д.

13. Для воспроизведения привычного поведения (взаимодействия руки и рта) вместо курения сигареты – карамель, фрукты.

14. Употребляйте не менее 2 литров жидкости в день (включая первые блюда). Это способствует более быстрому выведению токсичных веществ.

