

 Советы для тех, кто хочет бросить курить!

Поверьте, что вы можете бросить. Знайте, у каждого есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.

Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.  Попросите их о полной поддержке и терпимости.

Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день.

Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю.

Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить.  Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете.

Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц или год.

Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет снять тягу к сигаретам.

Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, чтобы заменить этим сигареты. Пусть это будет просто карамелька.

Врач психиатр – нарколог ГУЗ «Липецкая РБ» А.С.Винокуров.

