

# СОВЕТЫ ЖЕЛАЮЩИМ БРОСИТЬ КУРИТЬ



Миллионы людей знают, что они рискуют своим здоровьем, своей жизнью, делая затяжку сигаретой и, тем не менее, курят.

Каждый, кто хочет бросить курить, должен спросить себя, насколько серьезен он в своем решении и какие основания его на это толкают. Например, «Я не хочу при беге так быстро задыхаться». Или: «Я не хочу получить рак легких»...

После самоанализа курящий должен разделаться со своим злейшим врагом- привычкой.

Для этого предлагается 10-ти ступенчатая программа:

1. Найдите себе партнера, который, как и вы, хочет бросить курить. Вы будете друг друга поддерживать.
2. Обучитесь методам аутогенной тренировки для укрепления самообладания. Вы тогда сможете пережить стрессовые ситуации без сигареты.
3. Не курите перед завтраком. Если это вам удалось, откажитесь от курения перед обедом и ужином.
4. Не курите больше, если вы пьете кофе или чай, если смотрите телевизор.
5. Удалите из дома и с рабочего места все, что напоминает о курении.
6. Не докуривайте сигарету до конца, выкиньте ее, выкулив 2/3.
7. Отказывайтесь от всех сигарет, предлагаемых вам, и не просите сами закурить у других.
8. Когда вам хочется занять рот, выпейте воды или съешьте конфету, морковку.
9. Выходите на свежий воздух, если испытываете потребность в сигарете или подышите у открытого окна.
10. Решительный шаг: откажитесь от следующей сигареты.