

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!

Миллионы людей во всем мире
СМОГЛИ ОТКАЗАТЬСЯ
от курения.

**СМОЖЕТЕ
И ВЫ!**



- * Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно Вашим решением.
- * Составьте список причин, чтобы бросить курить и все возможные плюсы от этого. Повесьте на видное место.
- * Если Вы начали курить недавно – попробуйте бросить сразу.
- * Для курильщиков со стажем возможно постепенное снижение количества выкуриваемых сигарет в день.
- * Выберите конкретную дату отказа от курения.

- * Расскажите близким о своем намерении, они поддержат Вас. Найдите единомышленников – вместе бросать легче.
- * Постарайтесь избегать компаний, где курят.
- * Не рассчитывайте, что конфеты и жвачки избавят от желания закурить. Будьте готовы, что оно может появиться столько раз в течение дня, сколько сигарет Вы выкуривали в день.
- * Бросайте курить на один день, завтра еще на один и т.д.

Продержитесь первые 48 часов - это самый трудный период!
Помните, что чаще всего возвращаются к курению через 1 месяц,
полгода и год. Не отчаивайтесь, если произошел срыв.
При повторных попытках бросить курить шансы на
успех возрастают!

ТЫ СМОЖЕШЬ!