

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Информационный бюллетень

21 • ноября • 2019

5 причин бросить курить

- Бывшие курильщики живут дольше, чем те, кто все еще продолжает курить.
- Прекращение курения сокращает риск развития рака легких, болезней сердца, инсультов, хронических заболеваний легких.
- Женщины, которые бросили курить имеют такие же шансы родить здорового ребенка, как и некурящие женщины.
- Экономия финансовых средств.
- Настроение и самочувствие не будут больше зависеть от того покурил или нет
- **БРОСЬ КУРИТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ!**

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ?



Советы для тех, кто хочет бросить курить

1. Постарайтесь объективно оценить, сколько вреда вашему организму приносит курение. Прочтите научно-популярную литературу на данную тему.
2. Сформулируйте личные причины, побуждающие вас отказаться от курения, запишите их, старайтесь регулярно дополнять этот список.
3. Подсчитайте финансовые затраты на сигареты на месяц, на год, на 10 лет.
4. Мысленно представьте свою новую жизнь без табака. Осознайте, какие трудности и соблазны предстоит вам преодолеть.
5. Детально продумайте как будете вести себя в той обстановке и ситуациях, где вы раньше курили.
6. Максимально сократите количество употребляемого алкоголя.
7. Проанализируйте ваши ошибки, если вы раньше пытались бросать курить.
8. Выберите день для полного отказа от курения. Желательно, чтобы это были дни отдыха, отпуска.
9. Уберите из дома, рабочего места сигареты, пепельницы, зажигалки и другие предметы, напоминающие о курении.
10. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной. Совершайте энергичные прогулки на свежем воздухе.
11. Максимально быстро покидайте места, где курят другие люди.
12. Сконцентрируйте всю свою волю для полного отказа от курения. Если есть сомнения, отложите попытку на другой определенный срок. Так как неудачная попытка усиливает зависимость и снижает шансы расстаться с табаком в будущем. В тоже время не ищите причин, чтобы отложить выполнение вашего решения.
13. Заведите особый календарь и отмечайте в нем каждый день, который прошел без сигареты. Когда вы заметите, что отметок всё больше и больше, это будет прекрасным вознаграждением за проделанный труд и напоминанием о том, что вы не стоите на месте. Придумайте себе поощрительные призы, к примеру, если продержитесь месяц без курения, купите себе новый рюкзак, который давно хотели, или сходите в любимый ресторан. Нужно награждать себя за успехи в борьбе с курением

