

Мотивация, чтобы бросить курить

- Я буду здоровей
- Мне станет легче дышать
- Я буду хорошим примером для моих детей
- У меня будет больше шансов иметь здоровых детей
- Я сохраню деньги
- У меня будет свежее дыхание, волосы, одежда
- У меня будет меньше шансов заболеть раком легких
- У меня будет меньше шансов иметь инфаркт

Линия помощи:

www.help.kg

Тел.: 08000 111 1 111

**Звонок
из всех регионов
Кыргызской Республики**

БЕСПЛАТНЫЙ



**Брось курить
и
выиграй здоровье!**

Буклет изготовлен и издан



Общественным Фондом
«Фонд Защиты Здоровья»

при финансовой поддержке



Кампании «Будущее
без табачного дыма»

при технической поддержке



Отдела по борьбе против табака
Республиканского центра
укрепления здоровья

Типография ОсОО «Printhouse»
Тираж 1000 экз.
Кыргызская Республика,
г. Бишкек, 2008 г



**Курение или Здоровье?
Выбор за Вами...**

**Практические советы,
как
бросить курить**



Бросать курить лучше сразу и в один запланированный день;

Если Вы сталкиваетесь с кризисной обстановкой (болезнь членов семьи, наводнение или другое), помните, что курение – не решение проблемы;

Глубокое дыхание помогает побороть сильное желание закурить;

В первые три дня удвойте количество выпиваемого фруктового сока;

Чтобы не набрать вес, ешьте больше овощей, фруктов и меньше сладостей;

Вам очень могут помочь регулярные умеренные физические упражнения;

Бойтесь одной затяжки. Даже через 3 месяца она может испортить все;

Не спорьте с собой относительно того, как сильно Вы хотите бросить курить. Думайте о том, как отвратительно было бы для Вас вернуться к старому образу жизни;

Не носите сигареты с собой;

Старайтесь выкуривать как можно меньше сигарет; ведите подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы в каждый последующий день их было выкурено меньше, чем в предыдущий;

Затягивайтесь реже, сократите глубину затяжки;

Не курите на голодный желудок, тем более утром натощак;

Между затяжками не оставляйте сигарету во рту;

Не докуривайте сигарету на одну треть, еще лучше после 2-3 затяжек выбрасывайте сигарету;

Не курите на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору;

Как можно дольше не курите после интенсивной физической нагрузки, а тем более во время нее;

Время от времени устраивайте перерывы в курении ("не курю до понедельника, до конца месяца, до конца года");

Не курите, когда курить не хочется;

Не пытайтесь курить "за компанию" только потому, что закурил кто-то из Вашего окружения;

Не курите в присутствии детей - не подавайте им плохой пример, в присутствии некурящих - уважайте их право на чистый воздух;

Избегайте пребывания в накуренных помещениях;

Чаще ходите туда, где нельзя курить – кинотеатры, библиотеки, рестораны, где курение запрещено.

Эти советы помогли многим бросить курить, они помогут и Вам

Выберите здоровье себе и своим близким!