

Практические советы желающим бросить курить

- Бросать курить лучше сразу и в один запланированный день;
- Если Вы не можете (или нельзя) бросить курить сразу в один день, то 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;
- Глубокое дыхание помогает побороть сильное желание закурить;
- Затягивайтесь реже, сократите глубину затяжки;
- Между затяжками не оставляйте сигарету во рту;
- Не докуривайте сигарету на одну треть, еще лучше, после 2-3 затяжек выбрасывайте сигарету;
- Не курите на голодный желудок, тем более утром натощак;
- Не курите на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору;
- Не курите, когда курить не хочется;
- Не носите сигареты с собой;
- Бойтесь одной затяжки. Даже через 3 месяца она может испортить все;
- Время от времени устраивайте перерывы в курении ("не курю до понедельника, до конца месяца, до конца года");
- 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;
- Как можно дольше не курите после интенсивной физической нагрузки, а тем более во время нее;
- Вам очень могут помочь регулярные умеренные физические упражнения;
- Чтобы не набрать вес, ешьте больше овощей, фруктов и меньше сладостей;

- В первые три дня удвойте количество выпиваемого фруктового сока;
- Если Вы сталкиваетесь с кризисной обстановкой (болезнь членов семьи, наводнение или другое), помните, что курение — не решение проблемы;
- Чаще ходите туда, где курение запрещено — кинотеатры, библиотеки, рестораны;
- 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.