



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

 **ЖИВИ ЛЕГКО – ДЫШИ СВОБОДНО!**

Решил бросить курить? Отличное решение!

ЖИЗНЬ БЕЗ НИКОТИНА -



Сохранит здоровый, привлекательный внешний вид



Избавит родных и близких от пассивного курения



Увеличит продолжительность жизни на 10-15 лет



Сохранит уровень интеллекта и памяти



Снизит вероятность возникновения многих серьезных заболеваний



Повысит самооценку и уверенность в себе



Сэкономит денежные средства



Даст возможность родить здоровых детей



Вернет полноценный сон



Вернет свободу от зависимости и контроль над своей жизнью



Подарит жизнь с удовольствием!

 **КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?**



<https://rostovnarkolog.ru/>



<https://vk.com/gburond>



ГБУ РО «Наркологический диспансер»
г.Ростов-на-Дону, ул.Баумана,38



8 (863) 240-60-70

БЫТЬ СВОБОДНЫМ ОТ НИКОТИНА – ВОЗМОЖНО, РЕАЛЬНО И НЕОБХОДИМО!

10 ШАГОВ К СВОБОДНОЙ ЖИЗНИ БЕЗ НИКОТИНА:

Найдите для себя главную причину отказа от никотина и разместите ее на видном месте

Понимание причин, по которым вы хотите бросить курить, - ключевой мотиватор. Ваши личные причины (здоровье, семья, финансы, рождение детей и т.д.) в сложные моменты будут напоминать, зачем вы это делаете.

Выберите конкретную дату отказа и отметьте ее в своем календаре

Определите день, когда вы полностью прекратите курить. Это поможет вам подготовиться морально и физически. Лучше выбрать дату в ближайшие 1-2 недели, чтобы не откладывать решение в долгий ящик.

Меньше общайтесь с людьми, когда они курят

Это поможет легче пережить отказ от никотина и избавит от пассивного курения

Сообщите близким о своем решении

Поделитесь планом с семьей и друзьями, попросите их поддержки и понимания. Социальная поддержка значительно повышает ваши шансы на успех.

Избавьтесь от всего, связанного с курением

Уберите из дома, автомобиля и рабочего места все, что ассоциируется с курением, чтобы снизить соблазн.

Подготовьте заменители привычки

Найдите альтернативы, которые помогут справиться с желанием закурить: жевательная резинка, мята, конфеты без сахара, физическая активность или дыхательные упражнения.

Пейте больше жидкости

(вода, минеральная вода, морсы, травяные чаи), уменьшите количество выпиваемого кофе, чая и сладких газированных напитков.

Позаботьтесь о себе:

увеличьте время для сна и отдыха, сбалансированно питайтесь, употребляйте качественные и полезные продукты, много фруктов и овощей.

Отслеживайте прогресс и отмечайте успехи

Ведите дневник отказа: записывайте, сколько дней вы не курите, свои ощущения и достижения. Награждайте себя за каждый пройденный этап — это поддержит мотивацию.

Будьте готовы к срывам и не сдавайтесь

Если произошёл срыв — не ругайте себя. Проанализируйте, что стало причиной, и используйте этот опыт для укрепления своей решимости. Помните, что большинство людей достигают успеха не с первой попытки. Будьте готовы к срывам. Не отчаивайтесь, анализируйте причины и продолжайте идти к полной свободе от никотина!

ВАШИ ШАНСЫ МНОГОКРАТНО УВЕЛИЧАТСЯ, ЕСЛИ ВЫ ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ И ПОДДЕРЖКОЙ К КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ!

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

