

**НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ, КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ**



КАЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

ИМБИРЬ

ЖЕНЬШЕНЬ

ЗВЕРБОЙ

МЯТА

ЛОБЕЛИЯ

**Желающим отказаться от сигарет постепенно поможет *Quit Genius*. Эта программа разработана на основе методов когнитивно-поведенческой терапии. Основная задача — помочь получить контроль над своими действиями. Вместо того чтобы заставлять вас бросить курить сразу, приложение предлагает ставить цели, например, курить по три сигареты в день. Выполнив задание, вы узнаете, сколько денег сэкономили, сколько месяцев своей жизни вернули.**

**С каждым днем без сигарет  
Ваша самооценка будет  
увеличиваться, здоровье  
улучшаться, появятся новые  
интересы; прибавьте к этому  
значительную экономию  
бюджета и мощный вклад в  
сохранение здоровья  
окружающих людей и экологии  
планеты - и Вы сразу увидите  
плюсы отказа от курения.**

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



**Государственное учреждение «Лепельский районный центр гигиены и эпидемиологии»**

г.Лепель, ул.Войкова,69-а

Текст: Т. Шаманиди

Редактор: В.Коротчик-Лаская

Оформление: Т.Шаманиди

Тираж 200 экз.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Государственное учреждение  
«Лепельский районный центр гигиены и  
эпидемиологии»

# БРОСИТЬ КУРИТЬ - НАВСЕГДА

В любом возрасте

Независимо от стажа курения

Для мужчин и женщин

Июль 2023



## ВЫ ВПРАВДУ ДУМАЛИ ЧТО КУРИТЕ ТАБАК?



Данные химические вещества являются только официально опубликованные производственные сырье...

**С чего же начать?** В первую очередь постарайтесь поменьше общаться с людьми, с которыми вы обычно курите на работе или дома. Постарайтесь общаться со спортсменами или просто людьми, которые не увлечены этой смертельной привычкой. Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно Вашим решением.

### Принятие решения

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить, и подготовьтесь к отказу от табака.

### Выберите день, в который Вы бросите курить.

1. Со дня отказа от курения — ни одной затяжки! Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты или другие табачные изделия.
2. Не допускайте курения в местах где вы находитесь. Это создаст более здоровую атмосферу для других и также поможет Вам сопротивляться желанию закурить.
3. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих. Скажите родным, друзьям, что Вы бросаете курить, и попросите оказать Вам поддержку.
4. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить. Легче бросать курить вместе с кем-нибудь. Пригласите знакомого курильщика бросить курить вместе с Вами.
5. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить. Это желание может также вызвать вид курящих табак. Попросите

знакомых Вам курильщиков не закуривать при Вас.

6. Помогайте себе справиться с этой задачей. Пейте много воды, чтобы помочь себе справиться с желанием закурить.
7. Используйте физическую активность, чтобы облегчить стресс и улучшить свое настроение и здоровье.
8. Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении. Займитесь чем-нибудь, пройдитесь или поужейте жевательную резинку. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у Вас с курением.
9. Удержитесь от первой сигареты! Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что Вы опять начнете курить. Чем дольше Вы будете удерживаться от курения, тем слабее будет непреодолимое желание закурить. Если Вы сможете удерживаться от курения в течение 3 месяцев, то Вы, скорее всего, бросите курить навсегда!