**Как бросить курить раз и навсегда**

**1. Подготовительный этап:**

**Вам необходимо:**

• Определить причину своего отказа от курения.

• Быть глубоко уверенным в необходимости отказа от курения.

• По возможности установить общение с друзьями, коллегами и теми лицами, которые окажут Вам помощь и поддержку.

**Когда мне остановиться ?**

• Важно выбрать подходящий момент (в начале или в конце отпуска, выходных дней и т.д.), определить конкретный день.

• Если Вам кажется очень трудным прекратить курение сразу,    подготовьте программу по постепенному уменьшению курения, установите для себя следующие правила и придерживайтесь их:

• Не курить в жилых и тем более в спальных помещениях, курить только вне помещения (на улице).

• Не курить на рабочем месте, курить только в местах отведенных для этого местах.

• Откладывать выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3-х часов после сна (говорите себе: я достаточно силён, чтобы подождать с курением 10 минут). После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

**2. Основной этап:**

• Помните одно: я хочу сделать это, я могу сделать это, я сделаю это!

• Чтобы ни случилось, никогда снова не возвращайтесь к курению.

• Избавьтесь от табачных изделий и курительных принадлежностей.

• Сообщите всем окружающим о Вашем решении не курить.

• Испытывайте удовлетворение от принятого Вами решения, это сложная задача, но Вы её решите!

• Поощряйте других, если они поступают подобно Вам, но не принуждайте их следовать Вашему примеру.

• Возможно, вначале Вы столкнётесь с определёнными трудностями, но они вскоре исчезнут, и Вы ощутите те преимущества, которые принесут Ваши усилия.

**3. Помните:**

Всякий раз, когда захочется курить, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, выпейте стакан воды или чая из трав (чабреца, шалфея, полыни), фруктового сока, съешьте немного фруктов (яблок) или моркови, воспользуйтесь леденцом, встаньте и немного походите.

Вспомните неприятные ощущения от Вашей первой сигареты.

На какое-то время избегайте общения с курящими.

Если Вам кто-то предлагает закурить — скажите «НЕТ» и ощутите при этом свою силу. Используйте для укрепления своего здоровья деньги, сэкономленные на курении.

Будьте выше ложного удовольствия от курения и замените его полезными для здоровья делами, такими как физические упражнения, активный отдых, прогулка на свежем воздухе и т.п.

**Радуйтесь успехам, которых Вы достигли в борьбе с курением.**

 Источник// http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura\_zdorovia/tabakokurenie/kurenie\_4