

ПАМЯТКА

для желающих отказаться от курения

1. Если вы желаете отказаться от курения, то постарайтесь принять твердое решение об отказе от сигарет!
2. Выберите день отказа от курения! Будьте последовательны в своем намерении! Помогите себе сохранить свое здоровье!
3. Со дня отказа от курения - ни одной затяжки! Отказывайте себе в приеме первой сигареты! Отказ от первой сигареты утром – это ваш шанс отказаться от проблем, связанных с курением в течение всего дня.
4. Найдите замену сигаретам! Действуйте исходя из собственных предпочтений. Свежее яблоко или глоток чистой воды принесут больше пользы вашему здоровью, чем сигарета!
5. Откажитесь от курения на голодный желудок (утром натощак). Продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник – сразу всасываются в кровь, по той же причине не следует курить и во время приема пищи!
6. Откажитесь от курения и во время прогулки, и на ходу, и во время физической нагрузки, например, поднимаясь по лестнице, т.к. в это время дыхание очень интенсивно и находящиеся в табачном дыму канцерогены попадают в самые отдаленные части легких!
7. Старайтесь переключать свое внимание и формируйте эффективную деятельность! Займитесь чем-нибудь интересным и полезным для здоровья, например, пешими прогулками, спортом и дыхательными упражнениями на свежем воздухе!
8. Обеспечьте себе систему поддержки и одобрения! Награждайте себя за свои победы над табачным рабством!

Подготовила медицинский психолог БУЗ ВГП № 1 Волкова Т.А.