



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «а»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Как бросить курить?

Согласно исследованиям ученых, отвыкание от этой пагубной привычки дается организму отнюдь нелегко, поскольку очень индивидуально и требует от человека немалых душевных и даже физических усилий. И все же: как бросить курить? Вот только несколько советов...

Позитивно относитесь к своему решению освободиться от табачной зависимости и назначьте День отказа от курения.

Объявите о своем решении родным, близким и друзьям. Вдруг найдется желающий присоединиться к вам. Ведь бросать курить намного легче вместе с другом или сослуживцем.

Сделайте так, чтобы курение вам мешало и раздражало вас – покупайте самую нелюбимую марку сигарет.

Уберите сопутствующие курению привычки: утренний кофе, кресло перед телевизором и так далее. Выбросите из дома все, что связано с курением: пачки сигарет, зажигалки, пепельницы, табакерки, портсигары.

Перестаньте курить автоматически – делайте это осознанно. Откладывайте время первой затяжки на один час ежедневно. Сокращайте количество выкуриваемых сигарет до минимума.

Для закрепления противокурительной установки припомните все стимулы для отказа от табака:

физические – меньше риск заболеть раком, эмфиземой, ИБС, гипертонией и другими тяжелыми недугами;

экономические – прибавка к вашим сбережениям из-за сокращения расходов на табачные изделия;

социальные – возвращение вашей привлекательности, пальцы рук и зубы освобождаются от желтого налета, у вас и вашей одежды нет удушливого запаха табачного дыма;

– сохранение здоровья своего потомства, содействие своим примером избавлению своей страны от табачной зависимости, лишение «табачных королей» их баснословных прибылей.

Чаще посещайте театры, кино, музеи, выставки и прочие места, где курить запрещено.



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «а»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Методика самовнушения

Оздоровительная методика самовнушения по методу Г.А. Шичко:

1. У меня сильная воля и твердый характер.
2. Я верю в успех самовнушения.
3. Я могу жить без табачной отравы.
4. Я буду жить без табачной отравы.
5. Я навсегда разрушу табачную программу в своем сознании и подсознании.
6. Курение табака – это плохое самочувствие, болезни, отравление жизни себе и окружающим, ускоренное старение и преждевременная смерть.
7. Отказ от табака – это здоровье, радость, счастье, мое свободное дыхание, экономия денег и вольная жизнь.
8. Запах табачного дыма отвратителен, вызывает тошноту.
9. Вкус табака ужасен и омерзителен, вызывает кашель и неукротимую рвоту.
10. Я навсегда прекращаю травить свой организм табачными наркотическими ядами.
11. Я выбрался из плена табачного дурмана и тех, кто на нем наживается.
12. Впереди у меня прекрасная, здоровая жизнь без табачного смрада и зловония.
13. Мне хорошо, я спокоен и отдыхаю.
14. Жизнь! Жизнь! Жизнь!

*Попробуйте сами –
и будьте здоровы!*