



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

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?

 <https://rostovnarkolog.ru/>

 <https://vk.com/gburond>



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

 8 (863) 240-60-70