***Альтернативные способы получения удовольствия и поднятия удовольствия:***

* Заниматься спортом.
* Танцевать.
* Общаться с друзьями.
* Читать книги и журналы.
* Осваивать компьютерную технику, IT.
* Слушать музыку, петь самому, играть на музыкальных инструментах.
* Отдыхать на природе, устраивать пикники, ходить в походы.
* Завести домашнее животное.
* Изучать иностранные языки.
* Учиться водить машину.
* Рыбачить.
* Рисовать, лепить, собирать пазлы.
* Фотографировать.
* Стать волонтером.



ОГБУЗ «ИГП№11»

**Клиника, дружественная к молодёжи**

ул. Лермонтова, 89

**Сайт: http://irgp11.ru**

Клиника, дружественная к молодёжи «ИГП№11»

**ХОЧЕШЬ ЖИТЬ?**

****

**БРОСАЙ КУРИТЬ!**

***Бросить курить способен каждый!***

Главное, быть настойчивым и последовательным в своих действиях.



Итак, **Ваши действия:**

1. **Старт:**

* Решили бросить курить - действуйте! Ни одной сигареты!!!
* Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц.
* Не разрешайте курить другим в вашем присутствии.

1. **Поддержка:**

* Расскажите друзьям и близким о своём решении, попросите их о поддержке.

1. **Новые навыки и новое поведение:**

* Избегайте обстоятельств, при которых Вы обычно курили (волнения, неуверенность в себе, тревога и т.п.)
* При желании закурить – займите себя любым делом: поговорите с кем-нибудь, позвоните другу, пойдите погулять, займитесь гимнастикой, выполните дыхательные упражнения, примите контрастный душ…
* Чистите зубы чаще и тщательнее. Это даёт ощущение чистоты во рту и ведёт к порядку в голове.
* В момент особой тяги к курению ешьте фрукты, овощи, нарезанные мелкими кубиками, пейте воду.
* Избегайте алкогольных напитков, кофе - замените их чаем, водой.
* Заведите копилку для «непрокуренных денег».





1. **Битва с трудностями и срывами.**

Не отчаивайтесь, если вдруг Вы снова начали курить. Но помните!

Одна сигарета может разрушить все Ваши усилия и достигнутые результаты!

1. **Визит в кабинет по отказу от курения.**

Если одному справиться сложно, смело обращайтесь к врачу.

Существуют медикаментозные (лекарственные) и немедикаментозные методы лечения. Какой из них подходит лично Вам - решит врач.

Лечение увеличивает шансы расстаться с вредной привычкой навсегда.

***У Вас обязательно получится!***

***Верьте в себя так же,***

***как мы верим в Вас!***