

СОВЕТЫ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. Главное условие - ты действительно должен хотеть бросить курить, это решение должно быть принято тобою и никем не навязано.
 2. Назначь день прекращения курения. Желательно, чтобы он отстоял от того дня, когда ты принял данное решение, не меньше (успеешь подготовиться), но и не более чем на одну-две недели (чтобы не давать себе возможности передумать).
 3. К моменту наступления выбранного дня, очисти все те места, где ты живешь и проводишь время, от предметов, связанных с курением. Устраните сигареты, зажигалки, пепельницы и все, что напоминает о курении.
 4. Сообщи членам своей семьи и друзьям о принятом решении и о том, какая помощь с их стороны тебе потребуется (попроси их не уговаривать тебя, не предлагать выкурить «только одну» сигаретку).
 5. Если ты пробовал бросить курить раньше, то подумай, почему не получилось в прошлый раз, какие возникли трудности, и как ты их будешь решать, когда они снова появятся на горизонте.
 6. Придумай систему вознаграждений и не забывай награждать себя за достигнутые успехи на пути освобождения от курения.
 7. Помни, вначале будет тяжелее всего, потом станет легче.
 8. Делайте все возможное, чтобы отвлечься от желания взять в руки сигарету. Например, ходи в кино, займись спортом, найдите фантастически интересную книгу, начни собирать марки, гуляй на свежем воздухе, грызи семечки, орехи или конфеты.
 9. Избегай мест, провоцирующих тебя закурить (баров, курящих компаний и т.д.), и, наоборот, старайтесь больше времени проводить с некурящими друзьями.
 10. В моменты сильного желания затянуться сигаретой старайтесь отвлечься хотя бы на несколько минут. Позвони по телефону, поиграй с собакой, вымой посуду и т.п. Возможно, после этого ты уже не вспомнишь о сигарете.
 11. Каждое утро давай себе обещание прожить один сегодняшний день без сигареты, что бы ни случилось.
 12. Никогда не допускай самую опасную мысль - «одну можно... одна не повредит, а потом точно больше не закурю...» Именно одна и повредит - весь твой прогресс и старания мигом испарятся.
- Помни, что если тебе не удалось добиться успеха с первой попытки - не отчаивайся. Пробуй снова и снова, стараясь понять, что помешало достичь цели. Настойчивость и желание бросить курить - залог успеха.