

# Отказаться от курения – реально!

## Жизнь без сигарет –



Сохранит здоровый,  
привлекательный внешний вид



Вернёт полноценный  
сон



Увеличит продолжительность  
жизни на 10 лет



Избавит родных и близких  
от пассивного курения



Снизит вероятность  
возникновения многих  
серьёзных заболеваний



Сохранит уровень интеллекта  
и памяти



Улучшит качество интимной  
жизни



Даст возможность иметь  
здоровых детей



Сэкономит денежные средства



Подарит жизнь  
с удовольствием!

## Пошаговый способ отказа от курения за месяц:

1

Количество выкуриваемых сигарет уменьшаем вдвое;

2

Заменяем привычные сигареты на самые «легкие» с низким количеством никотина;

3

Сделав несколько затяжек, потушите сигарету;

4

Закуривайте только в самом крайнем случае;

Через месяц – сигареты больше не нужны!

## Для более легкого отказа от курения:



Напишите для себя главную причину отказа и поместите лист на видном месте



Меньше общайтесь с людьми, когда они курят. Это поможет легче пережить отказ от табака и избавит от пассивного курения



Уберите все предметы, связанные с курением (сигареты, зажигалки, пепельницы)



Составьте список приятных занятий, чтобы заполнить освободившееся время, например, прогулка на свежем воздухе или несколько физических упражнений



При желании закурить употребляйте семечки или орешки



Откажитесь от привычных перекуров на работе, проводите это время на свежем воздухе



Пейте больше жидкости (минеральная вода, морсы, зеленые чаи), уменьшите количество выпиваемого кофе и сладких газированных напитков



Сбалансировано питайтесь, употребляйте качественные и полезные продукты, много фруктов и овощей



Увеличьте время для сна и отдыха



Ведите дневник, это поможет понять, что провоцирует желание закурить

## Бросить курить возможно, реально, необходимо!

### Куда обратиться за помощью?

**www.narcologos.ru**

**8 (499) 660-20-56** (многоканальный)

ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии ДЗМ»

**Адрес:** ул. Люблинская, д 37/1

**8 (499) 159-21-65**

Центр профилактики зависимого поведения ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

**Адрес:** ул. Зои и Александра Космодемьянских, д 6

**8 (495) 657-27-01**

Центр профилактики и лечения табакокурения и нехимических зависимостей ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

**Адрес:** ул. Армавирская, 27/23