

## **Общие рекомендации человеку, принявшему решение бросить курить:**

- внести изменения в жизненный распорядок в отношении моментов, обычно связанных с курением; продумайте заранее, как можно отвлечься в эти моменты;
- постараться максимально занять свое свободное время;
- сдать в чистку верхнюю одежду, чтобы освободить ее от запаха табачного дыма;
- если человек уже пытался бросить курить, рекомендовать проанализировать предшествующий опыт;
- поскольку алкоголь способствует рецидивам, рекомендовать воздержаться от его приема в ближайшее после отказа от курения время;
- избегать провоцирующих курение ситуаций (отрицательные эмоции, стресс, общество курящих людей, прием алкоголя, сигареты в открытом доступе);
- не отчаиваться, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают;
- преодолеть желание закурить помогают занятость, аутогенная тренировка;
- для воспроизведения привычного поведения (взаимодействия руки и рта) вместо курения сигареты, рекомендовать съесть сухофрукты, леденцы, фрукты;
- употреблять не менее 2 литров жидкости в день (при отсутствии противопоказаний). Это способствует более быстрому выведению из организма токсинов;
- если с проблемой не удастся справиться самостоятельно, рекомендовать обратиться в кабинет по отказу от курения или к врачу-психотерапевту