

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Russisch

Да, я больше не
буду курить!

Я справлюсь, благодаря
10 лучшим советам о
том, как бросить курить



1. Подумайте о самых важных причинах, по которым вы хотите бросить курить!

- Я хочу бросить курить, чтобы легче дышать.
- Я хочу бросить курить, чтобы чувствовать себя здоровым.
- Я хочу бросить курить, чтобы снова почувствовать себя свободным.
- Я хочу бросить курить, чтобы стать хорошим примером для моих детей.
- Я хочу бросить курить, чтобы не тратить столько денег впустую.
- Я хочу доказать себе, что могу бросить курить.
- Я хочу бросить курить, чтобы от меня больше не пахло дымом.

Это лишь примеры. Есть и другие причины.

Составьте список своих собственных причин:

2. Составьте план

Запишите все сигареты, которые вы выкуриваете в течение одного дня. С указанием места и времени.

Подумайте:

В каких случаях вы курите?

Спланируйте:

На что вы можете заменить сигареты в тех случаях, когда вы раньше курили. К примеру, вместо этого вы можете выпить стакан воды.

Не посещайте места, в которых курят. Запланируйте свой досуг, к примеру, займитесь спортом.



3. Выберите день, в который вы хотите бросить курить!

Вы сами решаете, в какой день вам будет легче отказаться от курения. Лучше всего подходят те дни, когда вы не испытываете стресс.

Мой первый день без курения:

Хорошо подготовьтесь к этому дню:

Все сигареты, пепельницы и зажигалки необходимо выкинуть. Недостаточно их просто спрятать.



Подготовка защитит вас. Если у вас под рукой не будет сигарет, то вы попросту не сможете закурить.

4. Не отказывайтесь от помощи

Расскажите своим близким и друзьям о том дне, когда вы собираетесь бросить курить. Попросите свою семью и друзей поддержать вас.

Возможно вам даже удастся найти человека, который решит бросить курить вместе с вами. Для вас обоих это будет отличной поддержкой.

Занимайтесь делами, которые не связаны с курением. Постарайтесь проводить больше времени с некурящими людьми.



5. Аптечные средства

Иногда аптечные средства являются хорошим подспорьем при отказе от курения. Особенно если вы испытываете сильное желание курить по утрам. Или если вы курите уже давно.

Такие средства можно приобрести в аптеке, а заодно проконсультироваться с фармацевтом. Эти средства временно обеспечивают ваш организм никотином. Это облегчает процесс отказа от курения.

Совет

Существует огромное количество разнообразных средств, например, никотиновые пластыри и многое другое. Не стесняйтесь задавать вопросы.

6. Сделайте свой круг общения некурящим!

Вы больше не курите, поэтому попросите своих знакомых поддержать вас. Попросите, чтобы никто больше не курил в вашем присутствии. Ни в вашей квартире, ни в вашем автомобиле. Это поможет вам. Так соблазн будет меньше.

7. Воспользуйтесь услугами профессиональной поддержки

В Федеральном центре медицинского просвещения можно получить персональную консультацию по телефону. Она бесплатна. Более подробную информацию вы найдете в конце данной брошюры.

Бросить курить легче, когда вас поддерживают.

8. Вот что поможет бороться с желанием закурить

Вполне нормально, что вы продолжаете думать о курении. Или что иногда вам снова хочется закурить. Но не позволяйте этому желанию захлестнуть вас.

Желание закурить – это часть процесса, и оно пройдет.

Со временем моментов, когда вам захочется курить, будет становиться все меньше. Если тяга очень сильна, то вам могут помочь аптечные средства.



9. Срывы при отказе от курения

Это случилось: вы снова закурили. Не позволяйте данному происшествию сломить вас. Просто двигайтесь дальше. Вы уже многого добились. Это был просто срыв. Кто срывается и падает, снова поднимается. Вы все еще на верном пути. Вы все еще можете отказаться от курения. Срыв, падение и снова подъем – только так у вас все получится!

Здесь вам помогут

Вы хотели бы бросить курить?

Мы с радостью поможем вам.

Телефонная консультация об отказе от курения

Работники Федерального центра медицинского просвещения бесплатно и лично проконсультируют вас по теме отказа от курения. Здесь вы найдете помощь и поддержку.

Вы можете бесплатно позвонить по телефону

0800 8 31 31 31.

С понедельника по четверг: с 10 до 22 часов

С пятницы по воскресенье: с 10 до 18 часов

Онлайн-консультации на сайте

www.rauchfrei-info.de

Вы также можете найти информацию и помощь в интернете на сайте www.rauchfrei-info.de. Здесь вы найдете истории людей, которым удалось бросить курить.

Заказать информационные буклеты онлайн

На сайте www.rauchfrei-info.de/informieren вы можете заказать или скачать дополнительные информационные буклеты.

Выходные данные

Издательство: Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA), Кельн, по поручению Федерального министерства здравоохранения

Руководитель проекта: Катрин Баумайстер

идея и дизайн: em-faktor

Текст: Петер Линдингер, Михаэла Гекке

Текст на упрощенном языке: heimbüchel pr

Перевод: LENNON Language Solutions

Номер заказа: 31350056

Фотографии: титульная страница, с. 5, с. 8: Марина Клесс, с. 3: alter_photo – stock.adobe.com

Все права защищены.

Данная брошюра бесплатно распространяется Федеральным центром медицинского просвещения. Она не предназначена для перепродажи.

Пожалуйста, обратите внимание, что мы часто используем обобщающее слово «курильщики». При этом мы всегда имеем ввиду и женщин, и мужчин.