

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Проста
Мова

Так, я позбав-
люся куріння

Мої 10 найкращих порад
щодо відмови від куріння

Я

хочу

відмовитися
від куріння

1. Зберіть вагомі причини, щоб кинути палити!

- Я хочу відмовитися, щоб легше дихалося.
- Я хочу відмовитися, щоб знову відчувати себе здоровим.
- Я хочу відмовитися, щоб знову відчувати себе вільно.
- Я хочу відмовитися, щоб бути гарним прикладом для наслідування для моїх дітей.
- Я хочу відмовитися, щоб мати більше грошей.
- Я хочу довести, що можу відмовитися.
- Я хочу відмовитися, щоб від мене не пахло димом

Це лише приклади. Є ще кілька причин.

Складіть список ваших власних причин:

2. Складіть план

Запишіть усі спалені цигарки протягом одного дня.
З урахуванням часу та місця.

Дізнайтесь свій результат:

З яких приводів Ви курите?

Заплануйте:

Таким чином, ви замінюєте сигарети у тих випадках, коли Ви раніше курили. Наприклад, ви можете вирішити випити склянку води.

Не відвідуйте місця, де палять.

*Плануйте заходи, наприклад
спортивні.*



3. Призначте дату відмови від куріння!

Ви самі призначаєте день відмови від куріння. Особливо добре підходять дні, коли у вас замало стресу.

Мій перший день без куріння настане:

Добре підготуйтеся до цього дня:

Усі цигарки, попільнички та запальнички мають бути прибрані. Недостатньо просто сховати ці речі.



Приготування захищає Вас. У Вас більше немає цигарок. Тому курити не можна взагалі.

4. Дозвольте нам допомогти Вам

Розкажіть оточуючим вас людям про цей день, коли Ви кинули курити. Попросіть підтримки у вашої родини, друзів та подруг.

Можливо, ви зможете знайти когось, хто відмовиться від куріння разом із вами. Це буде величезною підтримкою для вас обох.

Займайтеся справами, які не пов'язані з курінням. Займайтеся справами, разом з іншими людьми, які не палять.



5. Допоміжні засоби з аптеки

Іноді допоміжні засоби є гарною підтримкою при відмові від куріння. Особливо якщо ви відчуваєте сильне бажання курити вранці. Або якщо ви багато курили.

Отримати консультацію та придбати допоміжні засоби можна в аптеці. Ці засоби тимчасово забезпечують Ваш організм ніотином. Це полегшує процес відмови від куріння.

Порада:

Допомога може бути різноманітною.

Існують ніотинові пластирі та багато іншого. Дозвольте нам порекомендувати Вам!

6. Зробіть своє оточення вільним від куріння!

Ви більше не курите - тепер попросайте своїх знайомих підтримати вас. Попрошайте, щоб ніхто більше не курив у вашій присутності. Ні у вашому будинку, ні у вашому автомобілі. Це Вам допоможе. Таким чином, спокуса зменшується.

7. Скористайтеся послугами професійної підтримки

В ФЦМО можна отримати особисту консультацію за телефоном. Консультація є безкоштовною. Докладнішу інформацію ви знайдете в кінці цього буклету.

Кинути курити легше, якщо у вас є підтримка.

8. Це допомагає боротися з бажанням курити

Це цілком нормально, що ви все ще думаєте про куріння. Або іноді вам хочеться знову закурити. Не дозволяйте цьому бажанню перемогти вас.

Бажання курити – це частина цього процесу, але воно пройде.

З часом моментів, коли вам захочеться курити, ставатиме дедалі менше. Якщо потяг дуже сильний, вам можуть допомогти аптечні засоби.



9. Ухилення від кидання куріння

Це відбулося: Ви знову закурили. Не дозволяйте бажанню закурити бентежити вас. Ви просто продовжуєте відмову далі. Вам вже так багато вдалося. Це був лише промах. Якщо ви послизнулися і впали, ви знову встаєте. Вони досі займаються цим. І ви все ще можете покинути курити. Посковзнутися, впасти, знову підвестися - ось як це може спрацювати!

Ось додаткова довідкова інформація

Чи хотіли б Ви кинути палити?
Ми будемо раді Вам допомогти.

Служба телефонного консультування з питань відмови від куріння

Служба телефонного консультування з відмови від куріння ФЦМО допоможе вам безкоштовно та особисто. Тут можна отримати консультацію та підтримку. Ви можете безкоштовно зателефонувати за номером **0800 8 31 31 31** понеділка по четвер: з 10 ранку до 10 вечора з п'ятниці до неділі: з 10 ранку до 6 вечора

Онлайн-консультації на www.rauchfrei-info.de

Ви також можете знайти інформацію та допомогу в Інтернеті за адресою www.rauchfrei-info.de. Ви знайдете приклади людей, які кинули курити.

Замовити інформаційний матеріал онлайн

На сайті www.rauchfrei-info.de/informieren Ви можете замовити чи завантажити додаткові інформаційні матеріали.

Вихідні дані

Редактор: Федеральний центр медичної освіти (ФЦМО), Кельн, за дорученням Федерального міністерства охорони здоров'я

Керівництво проекту: Катрін Баумейстер

Розробка концепції та дизайн: em-faktor

Текст: Петер Ліндінгер, Міхаела Гекке

Текст простою мовою: heimbüchel pr

Друк: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
друк здійснено з дотриманням кліматичної нейтральності

Тираж: 2.10.04.22

Номер замовлення: 31350049

Малюнки: Заголовок, сторінка 5, сторінка 8: Марина Клос, сторінка 3: alter_photo – stock.adobe.com

Всі права захищені.

Цю брошуру ФЦМО надає безкоштовно. Вона не призначена для перепродажу.

Будь ласка, зверніть увагу: Часто ми просто пишемо «курці».

Але ми завжди маємо на увазі жінок та чоловіків.