



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики
им. В.Р. Бояновой

Суть метода заключается в том, что каждый вечер перед сном или сразу после пробуждения Вы в своем дневнике прописываете за чем Вы избавляетесь от табачной зависимости и преимущества Вашей независимости.

Вы создаете программу независимости в своем сознании и она руководит Вашими действиями!

Всё очень просто, главное правильно сформулировать желания!



3. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих

4. Найдите себе еще кого-то, кто хочет бросить курить, вместе Вы будете поддерживать друг друга.

5. У Вас преобладает психологическая зависимость на место, время и компаньонов для курения – измените эти три фактора, заставляющие Вас курить .

6. Помогайте себе справиться с задачей. Вместо курения пейте воду или стакан сока

Изучите по возможности все виды дыхательной гимнастики: займитесь йогой или цигун или просто физкультурой с медитацией.

Эти многовековые практики помогут найти и сохранять душевное равновесие, насытить кровь кислородом и получать удовольствие от чистого здорового дыхания!



7. Снизить желание курить помогут лекарственные препараты

**Не сдавайтесь!
У ВАС ВСЕ
ПОЛУЧИТСЯ!**

**БРОСАЮ
КУРИТЬ**



СЕРИЯ "ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"

САМОСТОЯТЕЛЬНО
— БУКЛЕТ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ —

Почему МНЕ стоит бросить курить?



- Курение табака поражает практически каждый орган курящего
- Курение табака не успокаивает нервную систему, а увеличивает раздражительность в результате зависимости
- Курение табака приводит к раннему старению, и причина здесь не только внешняя - недостаток кислорода для кожи, но и внутренняя – глубокие изменения в «гормональных» органах

Зачем МНЕ бросать курить?



Оцените свое здоровье, нет ли у Вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака:

- Постоянная усталость
- Головная боль
- Раздражительность
- Одышка
- Серый цвет лица, сухая кожа, морщины
- Кашель
- Боли в сердце, желудке

Ваше здоровье начнет улучшаться в ту же минуту, когда вы бросите курить, почувствовать это Вы сможете через три недели, когда монстр «никотиновой зависимости» оставит Вас в покое.

*Пережить три недели очищения от табака Вам поможет убежденность в том, что **Вы на правильном пути!***

Как?



Определите для себя причины отказа от курения:

1. Обрести независимость от табака
2. Экономить деньги на полезные вещи
3. Успокоить свою совесть тем, что вы заботитесь о своем здоровье
4. Очистить воздух в своем доме, своей машине
5. Ощутить свежесть своего дыхания
6. Почувствовать себя энергичным(ой)
7. Научиться сохранять душевное равновесие
8. Выглядеть обаятельной и привлекательной как можно дольше
9. Сохранить здоровье и работоспособность на долгие годы
10. Иметь здоровых детей
11. Заслужить одобрение моих близких

Для меня важно _____

Наметьте дату отказа от курения :



1. Можно воспользоваться советами психологов, например использовать **«Дерево исполнения желаний»**. Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить. Определите конкретную дату своей независимости от табака, нажмите кнопку на дереве желаний. Всё! Ваше желание отправлено во Вселенную. Оно обязательно сбудется!



2. Можно использовать **метод НЛП** - нейролингвистическое программирование себя на независимость от табака. Этот метод используется при избавлении и от алкогольной зависимости, известен как метод Шичко. По мнению специалистов 6 месяцев достаточно, чтобы стать независимым от Психо Активных Веществ.