

# ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?



Это не просто, но у Вас это получится!

## Надо только...



### **ЗАХОТЕТЬ**

Никто не может Вас заставить, это только Ваше решение.



### **НАЙТИ ПЛЮСЫ В ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ**

Поверьте, плюсов гораздо больше, чем минусов.



### **ПРИБРЕСТИ НОВУЮ ПРИВЫЧКУ**

**ВЗАМЕН КУРЕНИЮ**, например, заменить курение регулярными занятиями спортом или найти хобби. Кстати, физическая активность поможет справиться с тягой к сигаретам и снизить стресс.



### **УМЕТЬ ГОВОРИТЬ СЕБЕ «НЕТ»**

Не уменьшайте дозу никотина, а бросайте курить раз и навсегда!



**ХВАЛИТЬ СЕБЯ И ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ**, ведь то, что Вы делаете – поступок сильного человека!



### **ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Перестаньте ходить на перекуры с коллегами и посещать вечеринки, на которых курящие люди.



**ПРИГОТОВИТЬСЯ К ТРУДНОСТЯМ**, ведь организму нужно время, чтобы научиться жить без никотина.



### **НЕ БОЯТЬСЯ ПОПРОСИТЬ ПОМОЩИ**

Врач может подсказать самый лучший путь решения проблемы.

Желающие бросить курить могут обратиться  
в кабинеты медицинской помощи при отказе от курения  
в медицинских организациях округа  
или  
в Федеральный консультативный телефонный центр помощи  
в отказе от курения  
**8-800-200-0-200**  
(по России звонок бесплатный)

БУ «Центр медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.  
Тел.: +7 (3467) 318-466; [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru).  
2017 год