***Рекомендации желающим бросить курить…***

1. ***Самое важное: принятие решения. Необходимо разобраться в себе и твердо понять что Вы действительно хотите бросить и для чего Вам это нужно.***
2. ***Бросайте раз и навсегда!*** ***Никаких договоров с самим собой и никаких поблажек. Со дня отказа от курения – ни одной затяжки.***
3. ***Заручитесь поддержкой.*** ***Объявите друзьям и родным о своем решении . Их поддержка значительно облегчит процесс.***
4. ***Найдите единомышленника.*** ***Вдвоем или даже втроем бороться с зависимостью проще. Вы всегда сможете контролировать друг друга, а также делиться сложностями и успехами.***
5. ***Определите, что вызывает у Вас желание закурить.*** ***Постарайтесь максимально исключить из своей жизни провоцирующие факторы.***
6. ***Отвлекитесь.*** ***Найдите новое хобби, займитесь спортом, сделайте то, что давно хотели, но не решались. В общем, делайте все, чтобы не думать о курении, а также сократите количество ситуаций, когда закурить хочется просто от скуки***
7. ***Самое сложное – удержаться от первой сигареты. .Как говорится, главное – начать. И делать это нужно твердо. Никаких «прощальных», «последних» сигарет. Никаких «с понедельника», «летом», «после защиты диплома» и т.д. Если решили отказаться от курения. Бросайте здесь и сейчас.***
8. ***И самое – НЕ СДАВАЙТЕСЬ!!! ВЕРЬТЕ В СЕБЯ!!!***

***У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!***

***Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Алейске, Алейском,***

***Калманском, Топчихинском, Усть-Калманском, Усть-Пристанском и Чарышском районах»***

***Группа по защите прав потребителей, гигиенического обучения и воспитания населения***

***658130, Алтайский край, г. Алейск, пр-д. Олимпийский, 7***

***Тел/факс (38553) 66-0-37, 23-3-05, E-mail:*** [***aleysk@altcge.ru***](mailto:aleysk@altcge.ru)

***27.05.2020***