

Скажи: «ДА – здоровому образу жизни!»



Министерство здравоохранения и социального развития Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни
Республиканский научно-практический центр психиатрии, психотерапии и наркологии



7 СОВЕТОВ ПО ПРЕКРАЩЕНИЮ КУРЕНИЯ:

- 1 Избегай отрицательных мыслей о том, как трудно бросить курить
- 2 Подготовь список причин, из-за которых стоит бросить курить.
Например:
 - преимущества, связанные со здоровьем
 - экономия денег
 - экономия времени
- 3 Подготовь свой организм (начни делать зарядку, пей больше жидкости, больше отдыхай и избегай переутомления)
- 4 Назначь дату, когда ты бросишь курить - в течение 10 ближайших дней или двух недель
- 5 Расскажи близким и друзьям о своем намерении бросить курить - они не смогут бросить курить вместо тебя, но могут перестать курить в твоём присутствии, не предлагать тебе сигареты и поддержать тебя в выполнении принятого решения
- 6 Не бери сигареты с собой на работу/ прогулку. Сделай так, чтобы тебе было трудно добраться до сигарет (выброси все сигареты, спички, зажигалки, пепельницы)
- 7 Подготовься к тому, что будешь вести себя как некурящий человек, например, когда ты один дома, или когда одолевает скука, во время поездки в автомобиле, во время отпуска

www.hls.kz



7 СОВЕТОВ ЕСЛИ ВНОВЬ ЗАХОТЕЛОСЬ КУРИТЬ:

- 1 Оттяни время на пару минут и желание пропадет
- 2 Постарайся пить много воды
- 3 Смени обстановку, найди себе интересное занятие (сходи в кино, на прогулку- пешком или на велосипеде, почитай, позвони друзьям)
- 4 Закрой глаза и сделай 10 глубоких вдохов, это расслабит тебя
- 5 Напомни себе основные причины, побудившие тебя бросить курить
- 6 Посмотри на всех окружающих тебя некурящих людей и подумай о том, как это прекрасно выглядеть и чувствовать себя здоровым человеком и не нуждаться в сигаретах
- 7 **МЫСЛИ ПОЗИТИВНО!**
Помни, что ЗАДАЧА не из легких, но она **ВЫПОЛНИМА!**



Твоя здоровая
жизнь
БЕЗ сигарет!

Распространяется бесплатно



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемалары ұлттық орталығы
Республикалық психиатрия, психотерапия және наркология ғылыми-практикалық орталығы



Салауатты өмір салтын ұстан!

7 ТЕМЕКІНІ ТҰТЫНУДЫ ТОҚТАТУ ЖӨНІНДЕ КЕҢЕС:



- 1 Темекіні тастаудың қиындығы туралы ойлан
- 2 Темекіні тастауға тұрарлық себептердің тізбесін дайындаңыз, мысалы:
 - денсаулыққа байланысты артықшылық
 - ақшаны үнемдеу
 - уақытты үнемдеу
- 3 Өз ағзанды дайында (жаттығу жасауды баста, сұйықтықты көп іш, көп демалып, шаршаудан аулақ бол)
- 4 10 күн немесе екі апта аралығында темекіні тастайтын уақытты белгілеңіз
- 5 Темекіні тастағың келетінін жақындарың мен достарыңа айт – олар сенің орныңа тастай алмайды, бірақ сен болған жерде темекі шекпей, саған темекі ұсынбай және қабылдаған шешіміңді орындауға қолдау жасай алады.
- 6 Темекіні жұмысқа/серуендеуге шыққанда алма. Барлық темекіні, сіріңкені, оттықты, күлсалғышты тастап, темекіге жетуді қиындатуға тырыс
- 7 Өзіңді темекі шекпейтін адам секілді ұстауға дайында: мысалы, үйде жалғыз болғанда, зеріккенде немесе көлікпен жүргенде, демалыс кезінде

7 ТЕМЕКІНІ ҚАЙТА ТҰТЫНҒЫҢ КЕЛСЕ, КЕЛЕСІ АҚЫЛ-КЕҢЕС ЕСІНДЕ БОЛ:

- 1 Бір-екі минутқа уақытты соз, сонда темекі шеккің келмей қалады
- 2 Суды көп ішуге тырыс
- 3 Жағдайды өзгертіп, айналысатын қызықты іс тап (киноға бар, жаяу немесе велосипедпен серуенге шық, кітап оқы, достарыңа хабарлас)
- 4 Көзіңді жұмып, 10 рет терең тыныс ал, ол сені босаңсытады
- 5 Темекіні тастағың келетін негізгі себептерді есіңде сақта
- 6 Айналадағы темекі шекпейтін адамдарға қара-оның жақсы көрінетінін ж өзіңнің деніңнің саулығын сезінетініңді, темекіні қажет етпейтініңді ойла
- 7 **ЖАҒЫМДЫ ОЙ ОЙЛА! МІНДЕТІҢ жеңіл емес, бірақ ОРЫНДАУҒА БОЛАТЫНЫН есіңнен шығарма!**

Тегін тараптылады

www.hls.kz



Сенің
ТЕМЕКІСІЗ
сау өмірің!