

5 ШАГОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Шаг 1

Найдите причину

Мотивация – это очень важно. Ничто не заставит вас бросить курить, если вы сами этого не захотите. Найдите свою причину. И помните: вы бросаете курить исключительно для себя!

Шаг 2

Найдите дату

Выберите дату – и перестаньте курить. Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты, вейпить или как-то иначе потреблять никотин.



Шаг 5

Составьте план

Помните, что физическая активность помогает обуздать тягу к никотину и ослабить симптомы абстиненции.

Шаг 3

Выберите метод

Есть несколько способов бросить курить. Вы можете выбрать один из них или как-то их сочетать.

Шаг 4

Рассмотрите возможность медикаментозной терапии

Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил. Тяга к сигаретам в такие моменты может только усиливаться. Никотиновая заместительная терапия поможет обуздать эти желания.