

## 10 способів кинути палити

**1. Визначте точну дату.** Якщо ви твердо вирішили розпрощатися з цигарками, визначте дату, коли кинете курити. Інакше ви будете відкладати цей день без кінця.

**2. Відвикайте поступово.** Деякі люди зав'язують із курінням не за один день. Вони починають купувати по одній пачці цигарок замість блоку, підраховують, скільки викурили за добу і намагаються зменшити цю кількість.

**3. Пан або пропав!** Для людей із сильною волею часто виявляється дієвим абсолютно протилежний метод – вони сплять усі мости і відгороджують будь-які шляхи до відступу, відмовляючись від шкідливої звички тут і зараз. Щоправда, цей спосіб має один негативний бік – неприємні прояви абстинентного синдрому, – зате він швидкий і однозначно визначає ваш статус як некурця.

**4. Будьте готові до синдрому абстиненції.** Абстинентний синдром – явище неминуче. Але слід пам'ятати, що всі труднощі тимчасові і їх можна перебороти. Будьте готові до порушень сну, кашлю, роздратованості й інших малоприємних проявів абстиненції.

**5. Пийте багато води.** П'ючи воду, ви допоможете організму швидше вивести нікотин і зменшити ефект ломки. Вітамін С сприяє розрідженню мокротиння у ваших легенях і допомагає позбутися кашлю курця.

**6. Змініть розпорядок дня.** Якщо ви звикли палити під час перерви на каву чи на обід, то доведеться заповнювати цей час чимось іншим. Вам також слід проводити менше часу в «курилці» з друзями, які все ще палять.

**7. Використовуйте препарати проти паління.** Існує величезна кількість препаратів, які допо-

можуть вам кинути палити: від нікотинових пластирів, жувальних гумок і льодяників до назальних спреїв.

**8. Відвідайте заходи проти паління.** Пошукайте мотиваційні семінари проти паління, почитайте сайти і поспілкуйтеся на форумах із однодумцями, спитайте поради у знайомих, яким вдалося кинути курити.

**9. Альтернативна терапія.** Гіпноз і голковколювання – лише деякі з альтернативних методів, які можуть допомогти у боротьбі проти шкідливої звички.

**10. Ніколи не здавайтесь.** Переваги для здоров'я, що їх ви отримуєте, зав'язавши з цигарками, величезні. Якщо ви зірвалися, зберіть волю в кулак і починайте все спочатку. Позбутися залежності важко, але завдяки наполегливості ви зможете стати сильнішим за цигарку.

**Я можу сказати  
таке. Якщо Ви  
насолоджуєтеся  
життям, якщо Ви  
думаєте, що життя  
в цьому світі чогось  
та варте, тоді  
курити –  
неймовірно тупо.  
Тому що цим Ви  
самі собі не даєте  
пожити по-  
справжньому.**

*Річард Долл, 2004 р.*

**Дубенське вище художнє  
професійно-технічне  
училище**



***Курити чи ні –  
вирішувати  
тобі!***