

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- На отдельном листе бумаги запишите личные причины, по которым Вы хотите бросить курить, регулярно просматривайте, по необходимости изменяйте и дополняйте его.
- Заранее наметьте дату, когда Вы бросите курить, и не ищите причин, чтобы отложить ее.
- Не покупайте сигареты блоками. Пока не закончится одна пачка, не покупайте другую.
- Если появилось желание закурить, не берите сигарету в руки, по крайней мере, в течение трех минут, старайтесь занять себя чем-нибудь другим (позвонить по телефону, пройтись по коридору и т.д.).
- Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
- Определите часы суток, когда Вы позволяете себе закурить, постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.
- Не носите с собой сигареты.
- Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и все предметы, напоминающие о курении, постарайтесь занять свои руки (работа по дому, мастерить что-нибудь).
- Выкуривайте только половину сигареты.
- Чаще посещайте места, где курить запрещено (театры, музей, выставки).
- Найдите себе партнера, с которым Вы вместе бросите курить.
- Если Вы не покупаете пачку сигарет, то отложите деньги в конце недели и подсчитайте, сколько вы сэкономили.

Если этих советов оказалось недостаточно, курящий может обратиться к психиатру-наркологу за помощью. Существует несколько методов лечения никотиновой зависимости: психотерапия, медикаментозные препараты, физиотерапевтические методы и другие.

Чтобы побороть ваш недуг, обращайтесь к специалистам БУЗОО «Наркологический диспансер» по адресу: ул. Учебная, 189 (проезд авт. до ост. «Дом печати»). Тел.: (3812)30-27-31, 57-24-17 (ОАО), 64-89-94 (САО), 24-68-71 (ЦАО), 73-36-76 (КАО), 41-25-41 (ЛАО). Также отказаться от курения Вам помогут специалисты центров здоровья.

Министерство здравоохранения Омской области информирует об организации и функционировании «горячей линии» по прекращению потребления табака и лечению табачной зависимости.

Номер телефона

**ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:
8 (3812) 344-003**

Режим работы – КРУГЛОСУТОЧНО!

Если вы хотите бросить курить, но не можете сделать это самостоятельно, позвоните на горячую линию и получите консультацию специалиста!

