

# 7

## ШАГОВ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

### ОТ ПРОГРАММЫ TEMPLE «ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ»

#### ШАГ 1

##### Найдите свои триггеры

- Подумайте, от чего вам хочется закурить.
- Когда курите, каждый раз записывайте: где вы находитесь, что делаете, время суток и свое настроение.
- Через неделю прочтите список и постарайтесь найти закономерности.



#### ШАГ 2

##### Поймите, зачем бросаете курить

- Запишите все причины, по которым бросаете курить.
- Держите этот список всегда при себе.
- Если вы уже бросали и у вас не получилось, это не значит, что и в этот раз не получится.



#### ШАГ 3

##### Составьте план

- Выбросьте все сигареты, зажигалки и другие предметы, напоминающие о курении.
- Попробуйте записаться в программу и (или) группу поддержки, где вам помогут бросить.
- Обсудите с врачом применение никотинзаместительной терапии и других лекарственных средств в вашем случае.

#### ШАГ 4

##### Будьте готовы ко дню, в который вы бросите курить

- Просмотрите список из шага 1 и составьте план действий на случай, если столкнетесь с тем, что побуждает вас курить.
- Не забывайте о причинах, по которым бросаете.
- Сообщите о своих планах по отказу от курения родным, близким и друзьям. Так они смогут поддерживать вас в ходе этого процесса.



ШАГ  
5

### БРОСАЙТЕ!

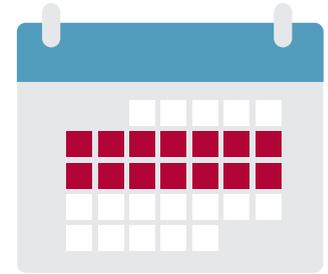
- Старайтесь по возможности избегать триггеров.
- Когда возникнет желание закурить, у вас уже должен быть готов план!
- Вместо курения попробуйте:
  - выпить воды;
  - почитать книгу;
  - пойти на прогулку;
  - жевательную резинку или леденец;
  - глубоко подышать;
  - позвонить другу.



ШАГ  
6

### Боритесь с тягой к курению первые две недели

- Помните, что вы не потеряли что-то ценное, а, наоборот, освободились от плохой привычки и можете ее контролировать.
- Если поддадитесь и закурите, не укоряйте себя! Это еще не значит, что ничего не получилось.
- Помните о том, что чаще всего курильщики не могут бросить с первого раза. Продолжайте бросать!



ШАГ  
7

### Не теряйте концентрацию и помните о выгоде

- В процессе отказа напоминайте себе об успехах!
- Думайте о том, что вы приобретаете за счет отказа от курения: здоровье, ясный ум, деньги!



Чтобы узнать больше о 7 шагах и программе отказа от курения Temple, позвоните по номеру 800-TEMPLE-MED.



Temple Health означает деятельность в области медицинского обслуживания, образования и научных исследований, осуществляемую аффилированными организациями системы медицинского обслуживания университета Temple (Temple University Health System, TUHS) и школой медицины им. Льюиса Катца (Lewis Katz School of Medicine) университета Temple. TUHS не предоставляет медицинское обслуживание и не контролирует его предоставление. Все медицинское обслуживание предоставляется организациями-участниками системы медицинского обслуживания университета Temple или независимыми поставщиками медицинских услуг при таких организациях. Форма собственности каждой организации-участника TUHS и управление организацией определяются основными документами этой организации.

Уведомление о недопущении дискриминации

Политика компании Temple University Hospital, Inc. заключается в предоставлении качественного и равным образом доступного медицинского обслуживания независимо от расовой, этнической или половой принадлежности, религиозных убеждений, сексуальной ориентации, гендерной самоидентификации/самовыражения, ограниченных возможностей, возраста, родового или национального происхождения, цвета кожи, физических данных, уровня образования или источника платежных средств.