

## **В помощь, бросающим курить**

1. Не отказывайтесь бросать курить. Если у вас не получилось, попробуйте раз и еще раз пока вы не достигнете успеха.
2. Назначьте день окончательного отказа от курения. Не курите в этот день независимо оттого, что бы не случилось.
3. Попросите, чтобы член семьи или друг помог вам в те моменты, когда вы испытываете желание курить.
4. Убедитесь, что избавились от всех ваших курящих принадлежностей - типа сигарет, пепельниц и зажигалок перед выбранной датой.
5. Если вы делаете другую попытку бросить курить, подумайте о том, что не сработало до этого. Составьте план, который сделает вашу попытку более успешной.
6. Сделайте список причин, по которым вам надо бросить курить. Когда вы почувствуете сильную тягу к курению, возьмите список и прочтите.
7. Начните откладывать деньги в копилку, которые вы потратили бы каждый день на сигареты. Используйте это, чтобы вознаградить себя за пребывание без курева.
8. Ходите в места, где вы знаете запрещено курить, подобно торговому центру, кинотеатру или библиотеке.
9. Займите себя. Садовничайте, напишите письмо или начните проект, который был отложен.
10. Помните, что желание курить уйдет в течении нескольких минут. У вас получится!

**1-800-207-1230**

**THE MAINE TOBACCO HELPLINE**



**Partnership For A Tobacco-Free Maine**  
Maine Department of Health and Human Services  
Maine Center for Disease Control and Prevention