

Несколько важных советов врача психиатра-нарколога, которые помогут при отказе от курения:

- Необходимо определить для себя индивидуальные «преимущества» отказа от курения и помнить о них.
- Проинформировать близких о своем стремлении бросить курить и пользоваться их поддержкой.
- Убрать с видимых мест предметы, напоминающие о курении, избегать прокуренных помещений и ситуаций, провоцирующих курение.
- Посвящать свой досуг занятиям спортом и дыхательным упражнениям.
- Заменять перекуры низкокалорийными фруктами, зеленым чаем или же жевательной резинкой. Отказаться от спиртных напитков и кофе.
- Облегчить состояние, когда организм будет отвыкать от никотина при большом стаже курения, поможет специальное медикаментозное лечение (пластыри, таблетки и спреи), назначенное врачом.