**Как бросить курить?**

Если у вас возник такой вопрос, значит пришло время заняться его решением. И вот здесь возникнет ещё больше вопросов. Но есть несколько психологических моментов, которые могут помочь…

Рассчитывали ли вы когда-нибудь бюджет или писали подробный план путешествия, рабочего процесса? Так и здесь возьмите лист бумаги и пропишите свои мысли по поводу отказа от курения:

1. Зачем бросать курить? Пропишите выгоды, которые получите, когда расстанетесь с сигаретой.

2. Природа не терпит пустоты! Что вы дадите себе взамен курения? Ведь там есть какая-то польза, пусть даже иллюзорная. Когда вы бросите курить, у вас высвободятся время, деньги и энергия для новых возможностей!

3. Где будете получать поддержку? Это близкие вам люди, друзья, коллеги… Поддержка будет сильнее, если они не курят или отказались от курения.

4. Что будете делать в перекур на работе? А когда скучно, грустно, весело?

Ответили на вопросы, почувствовали в себе силу и уверенность для решения вопроса, мысленно или вслух похвалите себя! Почувствовали неуверенность? Школы отказа от курения сегодня действуют при Центрах здоровья в поликлиниках.

Школа для желающих бросить курить (бесплатная!) на постоянной основе действует при Центре общественного здоровья и медицинской профилактики. Набор в группу по тел: 295-14-90