



„Několik tipů“

jak snáze přestat kouřit

- 1. Vyberte si vhodný „den D“. Sotva se najde jednoznačně optimální den, ale vyberte si takový, který Vám bude nejvíc vyhovovat.*
- 2. Před tímto dnem odstraňte všechny kuřácké potřeby (zapalovače, cigarety, popelníky,....)*
- 3. Požádejte o podporu rodinu, přátele a kolegy, protože čím více povzbuzení se vám dostane, tím větší je pravděpodobnost, že uspějete.*
- 4. Farmakologické přípravky, které lze koupit v lékárně, zvyšují šanci na úspěšné ukončení kouření (náplasti, žvýkačky,...)*
- 5. Možná si budete chtít o potřebě přestat s kouřením promluvit s vaším lékařem, který by vám mohl předepsat i jiné ověřené léky na pomoc odvykání.*
- 6. Uvědomte si, kdy nejpravděpodobněji budete chtít sáhnout po cigaretě, a pokuste se změnit zaběhnutý pořádek a vyhnout se pokušení.*
- 7. Pokuste se nějak rozptýlit a odpoutat svoji mysl od kouření, začněte třeba s novým koníčkem nebo sportem.*
- 8. Pravidelně se odměňujte – za peníze, které byste vydal/a za cigarety, si kupte něco pěkného nebo si dopřejte něco pro potěšení.*
- 9. Přemýšlejte pozitivně – vy jste tou jedinou osobou, v jejíž moci je úspěšně přestat kouřit.*

*zpracovali žáci a žákyně Střední školy zdravotnické a sociální
Chrudim*