

DESET KROKŮ, JAK PŘESTAT KOUŘIT.

1.



Pamatujte, že nekouřit znamená změnit svůj dosavadní způsob života!!!

2.



Stanovte si pevný den, kdy přestat kouřit.

3.



Své rodině a svým spolupracovníkům, kamarádům oznamte, že již nekouříte a požádejte je, aby vás ve vašem úsilí podpořili.

4.



Zničte všechny své cigarety, odstraňte popelníky, zapalovače. Nebudete je potřebovat. Doporučuje se doma intenzivně vyvětrat, vyprat záclony, koberce, vymalovat (pokud kouříte doma), vyprat oblečení.

5.



Vypracujte přehled situací, při kterých obvykle kouříte, a naplánujte si, jak je zvládnete bez kouření (činnosti pro léto, zimu, déšť).

6.



V den, kdy se rozhodnete přestat kouřit, vyplňte svůj čas co nejvíce. Jděte do kina, na procházku, cvičte, sejděte se s přáteli nekuřáky.

7.



Vyhýbejte se společnosti kuřáků, pozor na zakouřené prostory.

8.



Nenahrazujte cigarety sladkostmi. Pijte hodně tekutin, jezte ovoce a zeleninu.

9.



Budete-li trpět abstinenčními příznaky (nutkavou chutí kouřit, nervozitou, neschopností soustředit se), zvažte možnost použít žvýkačky nebo náplasti s nikotinem, které koupíte v lékárně bez lékařského předpisu.

10.



O způsobu použití této žvýkačky či náplasti se poraďte vždy se svým lékařem, v lékárně, v poradně pro odvykání kouření.
