



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
**НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР**

## ЖИВИ ЛЕГКО – ДЫШИ СВОБОДНО!

### Жизнь без никотина –

- ✓ Сохранит здоровый, привлекательный внешний вид
- ✓ Увеличит продолжительность жизни на 10-15 лет
- ✓ Снизит вероятность возникновения многих серьезных заболеваний
- ✓ Сэкономит денежные средства
- ✓ Вернет полноценный сон
- ✓ Избавит родных и близких от пассивного курения
- ✓ Сохранит уровень интеллекта и памяти
- ✓ Повысит самооценку и уверенность в себе
- ✓ Даст возможность родить здоровых детей
- ✓ Вернет свободу от зависимости и контроль над своей жизнью
- ✓ Подарит жизнь с удовольствием!

### КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?



<https://rostovnarkolog.ru/>



<https://vk.com/gburond>



ГБУ РО «Наркологический диспансер»  
г.Ростов-на-Дону, ул.Баумана,38



8 (863) 240-60-70



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
**НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР**

**БЫТЬ СВОБОДНЫМ ОТ НИКОТИНА – ВОЗМОЖНО, РЕАЛЬНО И НЕОБХОДИМО!**

**10 ШАГОВ К СВОБОДНОЙ ЖИЗНИ БЕЗ НИКОТИНА:**

- ✓ **Найдите для себя главную причину отказа от никотина и разместите ее на видном месте**  
Понимание причин, по которым вы хотите бросить курить, — ключевой мотиватор. Ваши личные причины (здоровье, семья, финансы, рождение детей и т.д.) в сложные моменты будут напоминать, зачем вы это делаете.
- ✓ **Выберите конкретную дату отказа и отметьте ее в своем календаре**  
Определите день, когда вы полностью прекратите курить. Это поможет вам подготовиться морально и физически. Лучше выбрать дату в ближайшие 1-2 недели, чтобы не откладывать решение в долгий ящик.
- ✓ **Меньше общайтесь с людьми, когда они курят**  
Это поможет легче пережить отказ от никотина и избавит от пассивного курения.
- ✓ **Сообщите близким о своем решении**  
Поделитесь планом с семьей и друзьями, попросите их поддержки и понимания. Социальная поддержка значительно повышает ваши шансы на успех.
- ✓ **Избавьтесь от всего, связанного с курением**  
Уберите из дома, автомобиля и рабочего места все, что ассоциируется с курением, чтобы снизить соблазн.
- ✓ **Подготовьте заменители привычки**  
Найдите альтернативы, которые помогут справиться с желанием закурить: жевательная резинка, мята, конфеты без сахара, физическая активность или дыхательные упражнения.
- ✓ **Пейте больше жидкости** (вода, минеральная вода, морсы, травяные чаи), уменьшите количество выпиваемого кофе, чая и сладких газированных напитков.
- ✓ **Позаботьтесь о себе:** увеличьте время для сна и отдыха, сбалансированно питайтесь, употребляйте качественные и полезные продукты, много фруктов и овощей.
- ✓ **Отслеживайте прогресс и отмечайте успехи**  
Ведите дневник отказа: записывайте, сколько дней вы не курите, свои ощущения и достижения. Награждайте себя за каждый пройденный этап — это поддержит мотивацию.
- ✓ **Будьте готовы к срывам и не сдавайтесь**  
Если произошёл срыв — не ругайте себя. Проанализируйте, что стало причиной, и используйте этот опыт для укрепления своей решимости. Помните, что большинство людей достигают успеха не с первой попытки. Будьте готовы к срывам. Не отчаивайтесь, анализируйте причины и продолжайте идти к полной свободе от никотина!


**ВАШИ ШАНСЫ МНОГОКРАТНО УВЕЛИЧАТСЯ, ЕСЛИ ВЫ ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ И ПОДДЕРЖКОЙ  
К КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ!**


**КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?**

 <https://rostovnarkolog.ru/>

 <https://vk.com/gburond>



 ГБУ РО «Наркологический диспансер»  
г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38

 8 (863) 240-60-70