Отказываемся от привычки

Когда вы решили раз и навсегда бросить курить, могут возникать такие ситуации, которые провоцируют вновь взять в руки сигарету. Поэтому нужно быть готовым к этим уловкам и применять некоторые хитрости. Ими делится психолог Оренбургского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Юлия Карабаева.

**Ситуация № 1. Если раньше вы закуривали, садясь в машину, сделайте следующее:**

\* уберите из салона все, что напоминает о вредной привычке: сигареты, зажигалки, пепельницы – они постоянно провоцируют;

\* заранее предупредите себя, что у вас может появиться минута слабости – сильное желание взять сигарету.  Напомните себе, что это пройдет через 1-5 минут, и постарайтесь выдержать;

\* глубоко подышите 3-5 минут – это успокоит нервы и уменьшить стресс;

\* сделайте несколько глотков воды, используйте жевательную резинку, возьмите в рот леденцы, орехи, сухофрукты.

**Ситуация № 2. Если хочется закурить в минуты тревоги, стресса, грусти, вас выручат:**

\* новые впечатления – попробуйте вместо привычной скуки перед телевизором пригласить друзей в кино, кафе, на прогулку;

\* положительные эмоции – обеспечьте их себе, записавшись, например, в какой-нибудь клуб по интересам, спортивную секцию или занявшись общественной деятельностью;

\* свежий воздух – почаще совершайте прогулки, хотя бы по 15-20 минут, ведь ходьба уменьшает нервозность и улучшает кровообращение.