



18 листопада 2021 року світова спільнота відзначає Міжнародний день відмови від куріння.

Вживання тютюну — це хвороба, яка потребує лікування. Проте відмовитися від куріння цілком реально!

А ось поради, якщо ви або хтось з ваших рідних, хоче кинути курити.

Насамперед, потрібно визначити для чого це вам — і рухатися далі вже з реальною мотивацією.

Все ще шукаєте причини кинути курити? Ось вам понад 100 від Всесвітньої організації охорони здоров'я <https://cutt.ly/wbeDG0S>

Легше припинити курити, якщо ви зрозумієте природу своєї залежності. Для цього пройдіть тест на оцінку причин залежності від тютюнокуріння <http://stopsmoking.org.ua/addiction/otsinka-prichin-zalezhnosti-vid-kurinnya/>

А наступний крок — скласти свій власний план відмови від куріння:

- Призначити дату відмови від куріння протягом двох наступних тижнів.
- Повідомити друзів про своє рішення — кидати курити простіше з підтримкою найближчих.
- Скласти перелік ситуацій, коли ви зазвичай курите, аби з'ясувати, що може спровокувати вас закурити.
- Подумати про невеликі заохочення для себе за певні досягнення (наприклад, коли ви протримались без сигарет тиждень тощо).

- Не боятися невдачі — ви завжди можете почати спочатку та довести справу до переможного фіналу. Головне — твердо вірити у власні сили!

Більше лайфхаків з відмови від куріння на сайті <http://www.stopsmoking.org.ua/> . За потреби не соромтеся звернутися по професійну допомогу до сімейного лікаря, нарколога чи психотерапевта — це суттєво підвищить шанси на успіх.

Також, можна отримати консультацію у діджитал фахівця ВООЗ <https://www.who.int/ru/news-room/spotlight/using-ai-to-quit-tobacco>

#ДеньВідмовиВідКуріння
#NoSmokingDay
#CommitToQuit