



На новогодних вечеринках многие сталкиваются с искушением закурить. Вот несколько способов избежать этого:

1. Четко помните, почему вы решили бросить курить. Это может быть улучшение здоровья, экономия средств или активный образ жизни. Напоминайте себе об этом в моменты слабости.
2. Придумайте план действий на случай желания закурить: прогулка, глубокое дыхание или разговор с другом.
3. Проводите время с некурящими людьми, поддерживающими ваше решение.
4. Определите ситуации и места, где вы склонны курить, и минимизируйте их.
5. Найдите альтернативы привычке курения: жевательная резинка, конфета или игрушка-антистресс.
6. Погружайтесь в некуриательные мероприятия: танцы, игры и общение.
7. Тренируйтесь вежливо отклонять предложения покурить: "нет, спасибо".
8. Представьте себе гордость за выдержку праздников без сигарет.
9. Обратитесь за поддержкой к друзьям или семье, разделяющим ваше желание бросить курить.

Соблюдение этих рекомендаций укрепит вашу решимость и сохранит здоровье в новом году. Помните, что праздники – время радости и новых начинаний.

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова