



RECEPT

Příjmení a jméno

Rodné číslo

Bydliště
(adresa)

Rp.

NEKUŘTE !!!

Státní zdravotní ústav

Šrobárova 48

Praha 10

1998

Neprodejné

JAK PŘESTAT KOUŘIT?

1. Pamatujte si, že nekouřit znamená změnit svůj dosavadní způsob života!!!
2. Stanovte si pevný den, kdy přestanete kouřit.
3. Své rodině a svým spolupracovníkům oznamte, že nekouříte a požádejte je, aby Vás ve Vašem úsilí podpořili.
4. Zničte všechny své cigarety, odstraňte popelníky a zapalovače. Nebudete je již potřebovat.
5. Vypracujte si přehled všech situací, při kterých obvykle kouříte, a naplánujte si, jak je zvládnete bez kouření.
6. V den, kdy se rozhodnete přestat kouřit, vyplňte svůj volný čas pokud možno co nejvíce. Jděte do kina, na procházku, cvičte, sejděte se s přáteli nekuřáky.
7. Vyhýbejte se společnosti kuřáků.
8. Nenahrazujte cigarety sladkostmi. Pijte hodně vody či ovocných šťáv, jezte ovoce a zeleninu.
9. Budete-li trpět abstinenčními příznaky (nutkavou chutí kouřit, nervozitou, neschopností soustředit se), zvažte možnost použití žvýkačky nebo náplasti s nikotinem Nicorette, které koupíte v lékárně bez lékařského předpisu.
10. O způsobu použití této žvýkačky či náplasti se vždy poraďte se svým lékařem, v lékárně nebo v poradně pro odvykání kouření.
11. Za své úsilí se odměňte. Spočítejte si, kolik peněz jste ušetřili za cigarety a použijte je na něco, po čem jste již dávno toužili.

Přejeme Vám hodně úspěchů v úsilí o změnu dosavadního způsobu života