

Хочете допомогти комусь кинути курити?

Ви можете стати людиною, яка дуже підтримає іншу особу на шляху остаточної відмови від куріння

Що потрібно знати



- Навіть якщо ви прагнете допомогти, людина, яка курить, повинна самостійно вирішити позбутися цієї звички.
- Відмова від тютюнопаління вимагає часу й сил. Іноді людина має зазнати невдачі, перш ніж відмовиться від куріння назавжди.
- Фактори зриву та абстинентний синдром є звичними явищами.
- Випадково викурена сигарета чи взагалі повернення до цієї звички часто трапляються, але й можуть стати поштовхом до остаточної відмови.
- Розробіть план із близькою людиною, щоб підтримати її під час періодів підвищеного ризику.
- Людина, що курить, має сказати, якої підтримки вона потребує.

Способи підтримки

- Схвально відгукуйтеся про всі спроби кинути курити.
- Кажіть слова підтримки й усіяко заохочуйте близьку людину.
- Нагадуйте близькій людині, що ви завжди поруч і готові підтримати її.
- Підтримуйте навіть під час зтяжнього зриву. Пам'ятайте, що кинути курити дуже важко.



Поговоріть із лікарем або медсестрою, щоб краще зрозуміти, як відбувається процес відмови від куріння. Ці знання допоможуть, коли ви підтримуватимете когось на шляху звільнення від куріння.

Докладніше див. на сайті njhealth.org/quittobaccohelp або michigan.quitlogix.org