

✓ МЕТОДИКА «СТОП»:

Если сильно хочешь курить, нужно:

С — сдержаться. Не спешите открыть пачку сигарет, острое желание обычно длится всего несколько минут и проходит вне зависимости от того, закурили вы или нет.

Т — три раза медленно вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет совладать со стрессом.

О — отвлечься. Займитесь чем-нибудь интересным или просто поговорите с кем-нибудь на тему, не связанную с курением.

П — пить воду. Сделайте медленный глоток, подержите воду во рту, почувствуйте ее вкус.

