



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*