

## Как помочь курящему бросить курить

- Поймите человека, которому хотите помочь бросить курить. Узнайте о его мнении, переживаниях и суждениях по этому вопросу.
- Спросите, не пробовал ли курящий обратиться к врачу-наркологу. Опыт Юлии Владимировны говорит сам за себя, как и её пациенты.
- Предложите сменить заядлую привычку на иное развлечение. Расскажите на своём примере, чем можно было бы заняться вместо табачной привычки.

Адрес встречи с наркологом Юлией Владимировной:  
Санкт-Петербург, Кондратьевский проспект, дом 3  
«Институт практической медицины».

[Позвонить](#)



[Комарова Ю.В.](#)

- Предложите совместные прогулки на свежем воздухе. Курящему нужна поддержка и близкий человек, который поможет справиться с зависимостью от табака.
- Самое важное — не будьте психотерапевтом! Вы для человека, которому хотите помочь бросить курить, прежде всего — поддержка, друг. Не критик, не назидатель. С Вами хорошо и комфортно.

## Что помогает бросить курить

- Иглорефлексотерапия (иглоукалывание)
- Психотерапевтические методы
- Гипноз
- Поддержка близких
- Беседы с лечащим наркологом

## Как убедить курящего человека бросить курить

- Ежедневно записываем, сколько потратили на сигареты и курение
- Блок сигарет больше не покупаем
- Выбираем способ бросить курить
- Назначаем срок, за который хотим бросить курить
- Или решаем бросить курить прямо сегодня
- Не общаемся с курящими на время поставленной цели
- При остром желании закурить — находим альтернативу, отвлекаемся
- Если в жилье остались сигареты, на пачке пишем крупно: «Я бросаю курить!»
- Выкуривать не целую сигарету, а половину

- Назначаем 1 день без курения вообще. Держимся. Если получается, еще один день
- Заменяем утреннее курение на альтернативу
- Выходя из дома, с собой не берете сигареты и другие курительные приборы
- Из машины, из дома, с работы и отовсюду убираем сигареты и курительные приборы
- Начинаем заниматься активнее спортом: отжиматься, качать пресс, прогуливаться вместо сигарет
- Если желание заняться спортом нет, занимаемся чем-то полезным по дому или находим иное хобби
- Следим за питанием, не перееедаем, не заменяем привязанность к сигаретам на пищевую зависимость
- Находим единомышленников в бросании курить

Если все рекомендации не помогают, запишитесь на процедуру иглорефлексотерапии.

Иглоукалывание поможет человеку бросить курить без дополнительных изнурений психики и всего организма. Если Вы проживаете в Санкт-Петербурге, Юлия Владимировна Комарова принимает по адресу:

Кондратьевский, 3

Рекомендуем записаться по телефону.

Желаю Вам крепкого здоровья и забыть о курении

Адрес встречи с наркологом Юлией Владимировной: Санкт-Петербург, Кондратьевский проспект, дом 3 «Институт практической медицины».

[Позвонить](#)



[Комарова Ю.В.](#)