

Как пациенту подготовиться к отказу от курения:

- определите точный день отказа от курения;
- уберите сигареты из дома, работы, машины и т.д.
- предупредите своих друзей и близких, что решили отказаться от курения, попросите поддержать Вас в этом;
- проанализируйте предыдущие попытки отказа от курения, что мешало, или наоборот, способствовало;
- помните, что после первой же сигареты зависимость от никотина возобновится.

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

[Позвонить](#)



[Комарова Ю.В.](#)

В процессе лечения от курения:

- отвлекайтесь от желания закурить: выпейте воды, займитесь чем-то интересным, поговорите с окружающими;
- меняйте повседневные привычки: пейте чай вместо кофе, ходите пешком, найдите хобби;
- займитесь спортом, сходите в баню, так никотин быстрее покинет Ваш организм;
- пейте больше жидкости (воду, соки, молоко), пропейте курс витаминов;
- избегайте употребления алкоголя в период отказа от курения.
- Учитесь новой жизни без сигарет.

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

[Позвонить](#)



[Комарова Ю.В.](#)