



## *Najlepszy niezabiegowy szpital w kraju...*

Świadczeniodawca:

**Światowy Dzień Rzucania Palenia**

### **Recepta na niepalenie!**

Oddział NFZ: **SPZGiChP**

Uprawnienia: **X**

Ch. Przewlekłe: **X**

- Ustal konkretną datę rzucenia palenia
- Opracuj listę argumentów
- Poszukaj innej, lepszej alternatywy, np.: uprawiaj sport
  
- Znajdź radosne strony rzucenia palenia – zaskocz swoich współpracowników
- Pracuj nad zdrową dietą
- Unikaj pokus...
  
- Zadbaj o dobre samopoczucie
- Nie inicjuj negatywnych sytuacji, unikaj stresu
- Poszukaj innej, lepszej alternatywy, np.: znajdź nowe, ciekawe hobby
  
- Nie wstydź się swojej słabości. Nawet jeśli znów zapalisz papierosa, jeszcze nie przegrałeś
- Uporządkuj mieszkanie, wyrzuć wszystkie popielniczki, zapalniczki i inne
  
- Załóż się o coś z bliską osobą, motywacja będzie ogromna
- Bądź dla siebie sknerą – wszystkie pieniądze, za które kupiłbyś papierosy odkładaj do skarbonki. Po jakimś czasie uzbiera się pokaźna suma
  
- Dbaj o zdrowie swojego serca, płuc i mózgu
- Popraw kondycję fizyczną
- Poszukaj niekonwencjonalnych metod leczenia nałogu np. skorzystaj z akupunktury

**NIKTÓRZY RZUCAJĄ PALENIE POD WPŁYWEM CHWILI, INNI POTRZEBUJĄ DŁUGICH  
PRZYGOTOWAŃ, CZASAMI POMOCY LEKARZA.**

**TY TAKŻE POWINIENESZ ZNALEŹĆ SWOJĄ DROGĘ, ABY ROZSTAĆ SIĘ Z NAŁOGIEM!**