

**Отвечает: Лариса Сугай**

Добрый день, Дженис!

Вот уже 5 лет я работаю в области здравоохранения и профилактики заболеваний. Регулярно проводя программы по освобождению от никотиновой зависимости, я пришла к выводу, что если люди хотят бросить курить, то у них это обязательно получится.

Из медицинских рекомендаций можно применить следующее:

1) ежедневно пить не меньше 8 стаканов воды (не газированной и не сладкой)

2) делать дыхательную гимнастику (глубокий вдох, задержка дыхания и выдох) не меньше 50-60 раз за день.

3) бросать сразу, а не постепенно. Никотин - это яд, и если не бросить сразу, то организм все равно "возьмет свою дозу". Если же прерывание потребления никотина сделать одномоментно, то период абстиненции (ломки) будет, но уже через 3 дня он пройдет.

4) помните о том, что никотиновая зависимость не только физическая, но и психологическая. Именно поэтому нужно обращаться к Богу за помощью. Для вас это не должно быть пугающим, потому что вы в вере уже 4 года.

5) для закрепления результата рекомендую вам: прочитать книгу "Прощайте, сигареты!" (она есть на этом сайте в библиотеке). И придерживаться рекомендаций относительно питания (некоторые напитки и продукты провоцируют возврат к зависимости, их нужно избегать).

Пусть поможет вам Бог в вашем начинании!

С уважением, Лариса

В