Не бросайте курить в одиночку!

Давид: Привет, Женя. У тебя все в порядке?

Женя: Я пытаюсь бросить курить, и это просто выбивает меня из колеи.

Давид: Я рад, что ты решил бросить курить. Это очень хорошо!

Женя: Ты знаешь, моя жена недовольна, что я трачу деньги на сигареты и что в квартире дым от сигарет. Но так тяжело бросить курить!

Давид: Мне близки твои ощущения – ведь я прошел через то же самое. Действительно, было тяжело бросить курить. Но ты не должен пройти через это один.

Женя: Как же ты бросил курить?

Давид: Вначале я позвонил по бесплатному телефону для людей, которые хотят бросить курить. Они поговорили со мной лично и нашли местную группу поддержки, в которую я смог вступить. Я также пользовался никотиновым пластырем. Он помог мне не поддаваться искушению закурить.

Женя: Мне кажется, это хороший совет. Может, мне следует поступить так же.

Давид: Поверь мне, если я смог сделать это, то и ты сможешь. Тебе нечего терять, а приобрести ты можешь многое. К тому же и звонок туда бесплатный.

Женя: Согласен. Так по какому номеру ты звонил?

Знаете ли вы?

- Прекращение курения - это самый важный шаг на пути сохранения здоровья.
- Ваше здоровье улучшится, как только Вы бросите курить. Буквально за один день уменьшится риск получения инфаркта. В течение месяца ваше кровяное давление и дыхание улучшатся.
- Никотиновый пластырь и поддержка помогут вам быстрее бросить курить.

Чтобы вам помогли бросить курить, позвоните по телефону:

1.800.227.2345

American Cancer Society®

Get help anytime.

1.800.227.2345 / www.cancer.org

© 2012 by the American Cancer Society, Inc. Available at www.cancer.org/easyreading. CES.RUS.0506