

**Что делать, если у вас развилась табачная зависимость**

**Однозначного ответа на этот вопрос нет. Кому-то, чтобы избавиться от никотиновой зависимости, требуется всего несколько недель, кому-то – несколько лет. Кто-то пробует решить эту проблему самостоятельно, кто-то сразу же обращается к специалистам.**

**Сегодня для борьбы с  никотиновой зависимостью разработаны разнообразные  методы.**

**➡Вы можете:**

**Прибегнуть к заместительной терапии (препаратам с никотином). Различные средства представлены в виде пластырей, жевательных резинок, спреев и ингаляторов.**

**Принимать антидепрессанты, способствующие выработке "гормонов радости".**

**Обратиться к психотерапевту и записаться на индивидуальные или групповые занятия.**

**Принимать средства, снижающие выраженность симптомов отмены сигарет или сигар.**

**Все зависит от вашего желания избавиться от вредной привычки.**

**Берегите свое здоровье и здоровье окружающих.**