

Бросайте по расчету

Экономленные деньги будут накапливаться.

Заведите копилку. Каждый день, когда вы не курите, кладите в копилку то, что вы не потратили на сигареты. На сэкономленные деньги награждайте себя за неделю, месяц, год без курения!

Советы по преодолению триггеров:

- **Вам скучно?** Найдите новое хобби или займитесь спортом. Физическая активность полезна для здоровья и может помочь вам преодолеть тягу к курению.
- **Вы проголодались?** Съешьте что-нибудь полезное или попейте воды.
- **Вы поели?** Почистите зубы сразу после еды. Прогуляйтесь.
- **Вам нужно сделать перерыв на работе?** Разомнитесь. Сходите на короткую прогулку. Поговорите с коллегой.
- **Вы нервничаете, испытываете стресс или тревогу?** Попробуйте использовать технику релаксации, например, глубокое дыхание. Позвоните другу.
- **Вам все еще трудно справиться с ситуацией?** Не боритесь с трудностями в одиночку. Отправьте текстовое сообщение «WELL» на номер 65173 или позвоните по номеру 888-692-9355, чтобы получить бесплатную и конфиденциальную консультацию по вопросам психического здоровья, предоставляемую ежедневно и круглосуточно.
- **Вы находитесь рядом с курящими?** Посещайте места, в которых курение запрещено. Скажите друзьям, что пытаетесь бросить.

Ресурсы

Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о возможностях приема лекарственных препаратов и терапии.

Большинство программ медицинского страхования, в том числе Medicaid, покрывают услуги, помогающие бросить курить.

Получите бесплатный набор для начинающих бросать курить или поговорите с консультантом по отказу от курения.

Посетите сайт nysmokefree.com.

Позвоните по номеру 866-697-8487.

Если вы предпочитаете общаться на китайском (800-838-8917), корейском (800-556-5564) или вьетнамском (800-778-8440) языке, позвоните по указанному номеру или посетите сайт asiansmokersquitline.org.

Свяжитесь с другими ресурсами.

Посетите сайт nyc.gov/nycquits, или отсканируйте этот QR-код.



Вы не готовы бросить?

Каковы бы ни были ваши цели, существуют варианты лечения, которые помогут вам курить меньше или не курить, когда вы этого хотите. Чтобы узнать больше, посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**coping with nicotine withdrawal**» («как справиться с никотиновой абстиненцией»).

Вас беспокоят деньги?

NYC Financial Empowerment Centers (Центры финансовой поддержки NYC) предлагают бесплатные, индивидуальные, профессиональные консультации по финансовым вопросам, очно или по телефону. Запишитесь на прием, посетив сайт nyc.gov/talkmoney или позвонив по номеру **311** уже сегодня.

Бросьте ради экономии

Что у вас в пепельнице?



Цена курения

Одна пачка сигарет стоит в Нью-Йорке более 13 долларов. Даже если вы курите не каждый день или всего несколько сигарет в день, расходы накапливаются.

Вместо того чтобы смотреть, как сгорают ваши деньги, тратьте их на то, что вам нужно и чего вам хочется.

На что вы могли бы потратить деньги, которые уходят на сигареты?

1. _____
2. _____



| | Сэкономленная сумма | | |
|-----------------------------------|--|--|---|
| | За неделю | За месяц | За год |
| Если вы курите в таком количестве | Одна пачка в неделю 13 долларов Одна новая книга  | 52 доллара Обеды в ресторане три дня в неделю  | 676 долларов Продукты для двух человек на месяц  |
| | Полпачки в день 46 долларов Поход в кино на двоих  | 195 долларов Годовой абонемент на прокат велосипеда и один новый шлем  | 2373 доллара Оплата сотовой связи для всей семьи на год  |
| | Одна пачка в день 91 доллар Семейный поход в зоопарк  | 390 долларов Семьдесят поездок на метро туда и обратно  | 4745 долларов Оплата няньки на один день в неделю в течение года  |
| | Две пачки в день 182 доллара Два билета на шоу на Broadway  | 780 долларов Билет на самолет и гостиница на длинные выходные  | 9490 долларов Плата за год обучения в CUNY с покупкой книг и ноутбука  |