Никотиновая зависимость.

1. Бросить курить мгновенно практически невозможно, поэтому советую Вам выбрать определённый день X в календаре, когда Вы хотите отказаться от сигарет.
2. Постепенно уменьшайте количество употребляемых сигарет на пути к дню X.
3. Первое время после дня X сохраняйте привычки, которые сопровождали процесс курения. Например, выходите на свежий воздух во время перерыва, но не поддавайтесь соблазну покурить.
4. Всё, что ассоциируется с курением, лучше убрать из зоны видимости, чтобы лишний раз не напоминать себе о сигаретах.
5. Найдите кого-то (возможно, целую компанию), кто поддержит вашу инициативу и сохраняйте позитив, чтобы не думать о курении.
6. Измените свой рацион. Добавьте в него больше молочных продуктов, а также витамины, минералы и клетчатку. Старайтесь не употреблять «тяжёлую пищу» и пейте больше воды.
7. Попробуйте занятия спортом. Если у Вас есть затруднения с выбором тренировок, я могу посоветовать Вам некоторые варианты, исходя из Ваших предпочтений.
8. Помочь бросить курить также могут жевательные резинки, пластыри и таблетки, однако перед их употреблением советую Вам посоветоваться с врачом.
9. Как утверждают специалисты, в среднем, тяга к курению проходит через 15-20 дней, поэтому всё в Ваших руках!

Алкогольная зависимость.

1. Одной из главных ошибок при борьбе с алкоголизмом является постепенное «понижение градуса». В данном случае это не поможет, поэтому советую Вам отказаться от всего алкогольного насовсем, если Вы решили бросить пить.
2. По возможности откажитесь от посещения мест, где будет спиртное (клубы, бары и другие торжества). Если же отказ невозможен, во время мероприятия алкоголю нужно найти альтернативу (подойдут, например, сок или обычная вода).
3. Предупредите всех своих близких и знакомых о вашей цели. Попросите их лишний раз не напоминать Вам об алкоголе.
4. Все имеющиеся у Вас дома алкогольные напитки советуем отдать Вашим знакомым или просто выбросить.
5. Пейте больше воды и сократите употребление кофе и чая. Добавьте в рацион больше фруктов и овощей и избегайте солёную и острую пищу.
6. Для поддержания эмоционального фона найдите для себя новое хобби. Начните больше времени проводить на свежем воздухе и заниматься спортом. Если у Вас есть затруднения с выбором тренировок, я могу посоветовать Вам некоторые варианты, исходя из Ваших предпочтений.
7. Помните, что резкий отказ от спиртного может привести к сбою привычного ритма организма, что повлечёт за собой плохое самочувствие, перепады в настроении и другие негативные последствия. Если Вы не уверены в своих собственных силах, советую обратиться к врачу-специалисту. Он обязательно поможет и подберёт для Вас индивидуальный план по отказу от алкоголя.