

Ми навчилися спростовувати хибне переконання, що ми зобов'язані вживати нікотин, щоб жити. Наша залежність — прогресуюче захворювання, яке з часом лише посилюється, якщо ми не зупинимося. Єдиний спосіб по-справжньому звільнитися від тяги — це припинити доставляти нікотин у свій організм. Кожна доза нікотину запускає новий цикл фізичної тяги. Відвикання — непростий період, але неприємні симптоми поступово пройдуть. Наша власна віра в одужання зростає, коли ми стаємо свідками свободи та радості інших учасників спільноти, а потім і власного визволення.

Ми запрошуємо Вас приєднатися до нас. Через якийсь час, використовуючи програму одужання, фізично ми досягаємо більшого здоров'я; емоційно ми стаємо спокійнішими; духовно ми знаходимо надію та мужність там, де раніше були сумніви та страх.

Наша повага проявляється в тому, що ми не критикуємо, не пліткуємо і не даємо непроханих порад. Кожен може працювати за цією не-нав'язливою програмою у власному темпі, новачкам ми пропонуємо знайти наставника для отримання допомоги та керівництва.

Більше інформації на nica.in.ua

або у Телеграм-чаті:



ЯК КИНУТИ ВЖИВАТИ НІКОТИН?





Анонімні Нікотинозалежні (НікА) – це спільнота чоловіків і жінок, які допомагають один одному жити вільним від нікотину життям. Ми ділимося своїм досвідом, силами та надіями з метою допомогти собі та іншим здобути свободу від цієї потужної залежності.



Якщо у Вас є сумніви стосовно того, чи Ви дійсно залежні від нікотину, пройдіть невеликий тест. Дайте відповідь на наступні питання так чесно, наскільки зможете:

1. Чи вживаєте Ви нікотин щодня?
2. Чи вживаєте Ви нікотин через сором'язливість і для впевненості в собі?
3. Чи вживаєте Ви нікотин, щоб втекти від нудьги і переживань, коли Ви знаходитесь під тиском?
4. Чи коли-небудь Ви пропаливали дірки в одязі, килимі, меблях або автомобілі через нікотин?
5. Чи доводилося Вам ходити в магазин пізно вночі або в інший незручний момент, тому що закінчився нікотин?
6. Чи відчуваєте Ви захисну або гнівну реакцію, коли люди говорять, що Ваша тютюнова звичка їх турбує?
7. Чи радив Вам лікар або стоматолог покинути куріння?
8. Чи обіцяли Ви комусь припинити вживання нікотину, а потім порушили свою обіцянку?
9. Чи відчували Ви фізичний або емоційний дискомфорт, намагаючись кинути курити?
10. Чи Ви успішно припиняли вживання нікотину на якийсь період часу, а потім знову починали його вживати?
11. Чи купуєте Ви додаткові запаси тютюну, щоб бути впевненим, що він не закінчиться?
12. Чи важко Вам уявити життя без вживання нікотину?
13. Чи обираєте Ви лише такі заняття та розваги, при яких можете вживати нікотин?

14. Чи Ви віддаєте перевагу, шукаєте або відчуваєте себе комфортніше у товаристві людей, які вживають нікотин?

15. Чи Ви відчуваєте внутрішнє презирство або сором через своє вживання нікотину?

16. Чи трапляється Вам запалювати сигарету несвідомо?

17. Чи спричинило проблеми вживання нікотину у Вас вдома або у стосунках?

18. Чи курите Ви у присутності дітей або некурців, не зважаючи на ризики для їхнього здоров'я?

19. Чи кажете собі, що можете припинити вживання нікотину в будь-який час?

20. Чи відчували Ви, що ваше життя було б кращим, якщо б Ви не вживали нікотин?

21. Чи продовжуєте Ви вживати нікотин, незважаючи на те, що знаєте про небезпеки для здоров'я?

Якщо Ви відповіли "так" на одне-два питання, існує ймовірність, що Ви стаєте залежними від нікотину.

Якщо Ви відповіли "так" на три або більше питань, скоріш за все, Ви вже залежні від нікотину.



Та все ж тільки Ви можете вирішити, чи потрібна Вам допомога. Спробуйте підійти до цього неупереджено. Якщо Ви скажете ТАК, ми будемо раді показати Вам, як ми самі одужуємо від залежності. Просто зверніться до нас по допомогу.

У кожного з нас були свої «причини» вживати, хай навіть це було лише бажанням тимчасово полегшити потяг. Багато хто з нас вживав, щоб зменшити фізичний та емоційний біль. Якщо Ви вирішили перестати вживати нікотин, Вам може бути трохи тривожно. Багатьом із нас перші етапи одужання далися нелегко. Тим не менш, за допомогою групи Анонімних Нікотинозалежних, наші переживання зменшилися, і все пройшло набагато простіше, ніж ми очікували.