

ВЫ VS СИГАРЕТЫ

ПРОЙДИТЕ ИГРУ
И УЗНАЙТЕ РАБОЧИЕ
СПОСОБЫ БРОСИТЬ
КУРИТЬ

Игровое поле состоит из клеток,
на каждой из которых — способы
бросить курить или факторы,
которые мешают это сделать.

СУТЬ ПРОСТА

Возьмите
фишки
и установите
их на старт.

По очереди бросайте
кубик и передвигайте
фишку на соответствующее
число клеток.

Читайте описание
клетки и выполняйте
задание (или радуйтесь
бонусу!).

ВЫИГРАЕТ ТОТ, КТО ПЕРВЫМ ДОБЕРЕТСЯ ДО ФИНИША

1 НАЧАЛО

Вы задумались о том,
что было бы славно
отказаться от курения.
Это большой шаг.

Если на кубике выпадет 7,
вы без единого усилия за
один шаг выиграете игру.
Ах да, такого же не бывает.
Придется пройти весь путь.

ОСТАВАЙТЕСЬ
НА МЕСТЕ

2

Спрей для слизистой
оболочки полости рта
Никоретте®

Сказали подруге,
что бросаете курить.
Она за ЗОЖ, поэтому очень
обрадовалась и купила вам
специальное средство. Вы
попробовали. Пшик
— и через 60 секунд
интенсивность тяги
снизилась!

1 КЛЕТКА ВПЕРЕД

3

Никотинзаместительная
терапия (НЗТ)

Вы решили
подробнее
узнать об НЗТ:
зашли на сайт
и скачали
удобный гайд
по отказу от
курения.



3 КЛЕТКИ ВПЕРЕД

4

Полный отказ
с первого дня

Вы решительно выкинули
все сигареты и стики.
Правда, вечером
побежали за новой
пачкой, но это другая
история 2.



ПРОПУСКАЙТЕ
ХОД

17



УРА,
ВЫ СПРАВИЛИСЬ
С НИКОТИНОВОЙ
ЗАВИСИМОСТЬЮ.

ПОБЕДА!
ПОБЕДА!
ПОБЕДА!
ПОБЕДА!
ПОБЕДА!
ПОБЕДА!

Отказаться от курения при помощи только
силы воли сложно, поэтому лучше подобрать
более действенный метод. Попросите
поддержки у друзей, обратитесь за консульта-
цией к психологу и попробуйте никотинзаме-
стительную терапию, например Никоретте®.

Если где-то застряли, помните: вне зависимости
от выпавшей цифры на кубике Никоретте®
помогает попробовать еще раз и вернуться
на путь отказа от курения.

В ЛИНЕЙКУ СРЕДСТВ НИКОРЕТТЕ® ВХОДЯТ



спрей для слизистой
оболочки полости рта
— готов к действию за 60
секунд **8;



лекарственные жевательные резинки
Никоретте® с разными вкусами
— дополнительно помогают
контролировать набор веса ***6;



таблетки
для рассасывания
— незаметный формат
I;



трансдермальный пластырь
— действует до 16 часов,
основа комбинированной
терапии 9.

ОНИ ПОМОГАЮТ ПОСТЕПЕННО ИЛИ СРАЗУ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СИГАРЕТ И СИСТЕМ НАГРЕВАНИЯ ТАБАКА, А ВСЛЕД ЗА ЭТИМ — ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

9 Стресс

Если на кубике выпадет
7, вы без единого усилия
за один шаг выиграете
игру. Ах да, такого же
не бывает. Придется
пройти весь путь.



ВЕРНИТЕСЬ
В НАЧАЛО

13 Страх ошибки

Вам стало страшно,
что вы сорветесь. И вы...
сорвались, да. Но все же
сумели справиться
с ситуацией и не купили
новую пачку.



СТРАХ ОШИБКИ

10 Дыхательные практики

Поначалу вы чувствовали
себя глупо, когда стояли
на балконе без сигареты,
но потом вам стало
лучше.



2 КЛЕТКИ ВПЕРЕД

14 Консультации у психолога

Было сложно решиться
на этот шаг, но спустя
месяц сессий вам легче.



2 КЛЕТКИ ВПЕРЕД

11 Замена курения перекусом

Вместо сигарет —
овощная нарезка. Вы
не набрали вес и
уже неделю не
курите.



1 КЛЕТКА ВПЕРЕД

15 Курение «за компанию»

Вы решили «просто постоять
рядом» с курящим приятелем.
Обсуждаете смену: вас просили
поставить укол прямо в аптеке,
подсказать таблетки от
давления на «П» и отпустить
антибиотики без рецепта...
семь раз за день... в агрессив-
ной форме... Ой, а что это
у вас в руках?

2 КЛЕТКИ НАЗАД

12 Таблетки для рассасывания Никоретте® 8

Вы не хотите
афишировать свою
попытку отказаться
от курения раньше
времени, поэтому на
встречу с друзьями
взяли НЗТ незамет-
ного формата.



1 КЛЕТКА ВПЕРЕД

16 Трансдермальный пластырь Никоретте® 9

Вы решили попробовать
— и вам понравилось.
Получилось не курить
целый день *.



1 КЛЕТКА ВПЕРЕД