



# Список триггеров окружающей среды

Избавление от триггеров курения вокруг вас за день до того, как вы бросите курить, может немного облегчить отказ от курения. Это не только избавит вас от этих триггеров, но и поможет вам идентифицировать себя как некурящего. В то время как многие триггеры легко обнаружить (например, зажигалки, сигареты, пепельницы), другие могут быть скрыты на виду (например, семейные фотографии с курящими людьми).

Этот контрольный список охватывает многие распространенные триггеры дома, на работе и в повседневных местах. За день до того, как вы бросите курить, возьмите мешок для мусора и ходите из комнаты в комнату, используя этот контрольный список в качестве руководства. Попробуйте выбросить все — если вам нужно, держите одну запасную зажигалку на всякий случай, просто спрячьте ее в глубине ящика. Сложите семейные реликвии или сентиментальные вещи в коробку и спрячьте их на хранение.

Подумайте о том, чтобы воспользоваться этим моментом, чтобы обновить свое пространство. Добавьте фотографии и произведения искусства для некурящих, замените пепельницы книгами и другим декором и превратите свое старое пространство в новое место для некурящих.

## Везде соберите все эти предметы:

- Зажигалки
- Матчи
- Пепельницы
- Пачки сигарет
- Жестяные банки для жевательного

## Ваш офис

Независимо от того, работаете ли вы дома, в офисе или где-то еще, обязательно бросьте все свои триггеры

табака

\_\_\_ Искусство курения и реклама

\_\_\_ Семейные фотографии с людьми  
курение

---

## Дом

### Ваша гостиная

В своей гостиной проверьте следующие места:

- Журнальные и боковые столики
- Подушки для дивана и кресла
- Под диваном
- Книжные полки
- Тумбы под телевизор
- Курение арт и фото

### Твоя спальня

Как и ваша гостиная, проверьте здесь:

- Журнальные и боковые столики
- Тумбочки
- На стульях и между подушками
- Под кроватью
- Ваш шкаф
- Карманы свитера, пальто и брюк
- Курение арт и фото

### Ваша кухня

для курения в эти места. Проверьте свои

- Рабочий стол
  - Полки
  - Карандашница
  - Обои для рабочего стола
  - Рабочая среда
  - Фото и арт
- 

## Ваш автомобиль

Для многих людей курение в машине является частью их повседневной жизни. Если вы курите в машине, сейчас самое время вычистить ее.

Проверьте эти области:

- Пепельница
  - Места
  - Под сиденьями
  - Вещевой ящик/отсек
  - Центральная консоль
  - Двери
  - Магистральные/складские помещения
- 

## Ваша ЦИФРОВАЯ ЖИЗНЬ

Вы можете этого не осознавать, но ваша лента в социальных сетях и

На кухне проверьте следующие места:

- Ящики
- Шкафы
- Кладовые и подсобные помещения
- Полки
- Курение арт и фото

онлайн-рутина могут стать большим триггером. В то время как вы обновляете свое физическое окружение, подумайте о том, чтобы массово отписаться и переосмыслить свою онлайн-жизнь. В социальных сетях отписаться и заблокировать контент из

- Табачные, вейпинговые и алкогольные компании
- Люди, которые курят (Примечание: родственники и друзья могут быть хитрыми.)

Попробуйте изменить настройки конфиденциальности, чтобы видеть меньше их сообщений.)

- Люди, которые пропагандируют курение, жевание, вейпинг или употребление алкоголя. На вашем телефоне и компьютере вам может понадобиться собрать фотографии и поместить их в папку, подальше от быстрого доступа. Также измените свой
- Экран блокировки (только телефон)
- Обои