

KOUŘÍTE A CHCETE PŘESTAT?



Už Vás nebaví dávat za cigarety stále víc peněz?

Máte kvůli kouření zdravotní obtíže?

Nebo máte jiný důvod, proč s kouřením skoncovat?

Terapeutické centrum ve Zlínském kraji (TC ZK) Vám nabízí pomoc a podporu s odvykáním kouření:

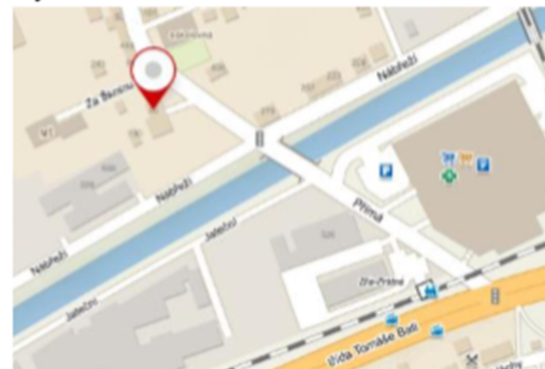
- spolu s Vámi zmapujeme Vaše kouření a motivaci nekouřit či kouření omezit,
- posoudíme, zda se jedná o závislost fyzickou či psychosociální,
- poradíme Vám ohledně substituce nikotinu,
- společně stanovíme den D, kdy odložíte cigaretu a naplánujeme další postup odvykání, včetně prevence opětovného návratu ke kouření,
- poradíme Vám, jak zvládat abstinenční příznaky, odmítat cigaretu či jak zamezit zvyšování hmotnosti,
- budeme s Vámi v kontaktu pro podporu a řešení případných obtíží.

Služby jsou bezplatné, můžete je využít i anonymně.

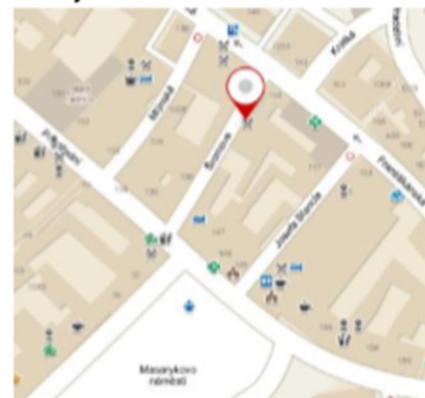
Kontakty naleznete na druhé straně.



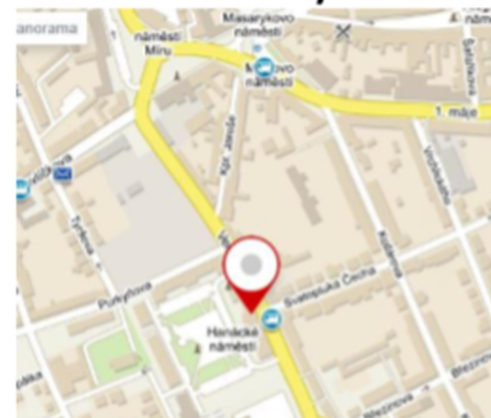
Zlín, Prštné 86 – tel.: 775 426 989



Uherské Hradiště, Šromova 145 – tel.: 777 478 088



Kroměříž, Velehradská 625/4 – tel.: 778 417 681



terapie.zk@podaneruce.cz, www.podaneruce.cz