ДЕТКА, БРОСЬ СИГАРЕТКУ!



Пробовал разок ты закурить.

Вошло в привычку, а назад дороги нет!

А многим людям невозможно с этим жить.

Курение наносит тяжкий вред!

А ведь здоровьем каждый дорожит.

Кому проблемы лишние нужны?

Ведь надо жить, любить, творить.

Зачем тебе курение, скажи?

Ты думаешь, что бросить так легко?

Ты заблуждаешься и очень глубоко!

А ведь здоровье никогда ты не вернешь.

Подумай, для чего же ты живешь?...

*Третий четверг ноября - «Всемирный день отказа от курения»*

Советы тем, кто решил самостоятельно бросить курить:

СОВЕТ 1 **Будьте позитивны!**

* Воспринимайте себя некурящим человеком, а не бывшим курильщиком.
* Фиксируйте время, когда вы курили или хотели закурить, но при этом воздержались.
* Думайте о чем угодно, кроме желания затянуться сигаретой (о близких людях, о приятных моментах)
* Давайте себе позитивные установки: «Я бросаю курить!»

СОВЕТ 2 **Воля и контроль**

* Выкуривайте только половину сигареты.
* Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончится пачка, не покупайте другую.
* Старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания.
* Откажитесь от курения на один день, завтра – еще на один, послезавтра – еще и т.д.
* Уберите из комнаты все предметы, напоминающие о курении (пепельницы, зажигалки)

СОВЕТ 3 **Избегайте соблазнов и стимуляторов**

* Алкоголь и кофе вызывают сильное желание закурить. Пейте кофе без кофеина, воду, сок.
* Держите под рукой жевательную резинку.
* Чаще находитесь в местах, где курить запрещено (театры, музеи, выставки)
* Найдите себе партнера, с которым вместе легче будет бросить курить.

СОВЕТ 4 **Диета и спорт**

* Физическая активность помогает справиться не только со стрессом, но и приобрести хорошую форму. Занимайтесь спортом, новым хобби, встречайтесь с друзьями.
* Ешьте разумно, не злоупотребляйте, держите под рукой свежие овощи и фрукты.

СОВЕТ 5 **Поощряйте себя**

* Заранее отметьте дату, когда вы хотите бросить курить. Можно приурочить ее к какому-нибудь событию (отпуск, день рождения и т.д.)
* Как только вы бросите курить, сразу заметите пополнение личного бюджета. Используйте эти деньги, чтобы побаловать себя.
* Хвалите и поощряйте себя за сокращение моментов вызывающих желание закурить: «Я молодец!»

СОВЕТ 6 **Не паникуйте!**

* В процессе отказа от курения возможны моменты, когда вам захочется махнуть на все рукой. Помните, вы не одиноки!
* Срывы случаются, поэтому не отчаивайтесь. Используйте полученный опыт, чтобы избежать ошибок в следующий раз.