

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам, Даже если вы курите всего 1-2 года, психологическая и физиологическая зависимость от табака уже начала складываться. Однако в этом случае стаж курения еще невелик, а значит именно сейчас самое время бросить курить.

Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и, в-третьих, суметь выполнить свое решение.

Принять решение.

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. А чтобы все как следует обдумать, советуем сделать следующее. Разделите лист бумаги на две части и все аргументы за отказ от курения выпишите на левой половине листа, а все против – на правой. Посмотрите, достаточно ли у вас аргументов для того, чтобы отказаться от табака, перевесили ли они желание продолжать курить? Может быть, вы мало знаете о том, насколько вредно курение?

Подготовить себя.

Не нужно принимать быстрого, но непродуманного решения бросить курить. К отказу от курения нужно готовиться. Лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату (недели через 2-3) и все это время «морально» готовиться к отказу от курения, а также немного тренироваться.

Вот некоторые советы:

- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет.
- Не курите на пустой желудок.
- Никогда не курите, если вам не хочется, даже за компанию,
- Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли: уж было трудно не курить?

Что вы выигрываете, отказавшись от курения?

- Если вы не курите неделю, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.
- Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезли головные боли. Повысилась вкусовая чувствительность.
- Если вы не курите уже полгода – пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время,, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спортивные показатели,
- Если вы не курите год – вам удалось сэкономить на курении значительную сумму.
- Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность.

**ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ КУРЕНИЕМ, В ЕВРОПЕ ЗА ГОД
ГИБНЕТ 500000 ЧЕЛОВЕК.**

**ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО НИКОГДА НЕ СТАНЕТЕ
ЖЕРТВОЙ КУРЕНИЯ?**

НЕ БУДЬТЕ НАИВНЫМИ — БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!