

Считается, что курение - это привычка, от которой можно легко избавиться. Поначалу это, может быть и так, но очень быстро курение превращается из привычки в болезнь, так как у курящего человека возникает зависимость от сигареты не только психологическая, но и физическая. Нужно не просто бросить курить (по последним данным, без медицинской помощи не могут 9 курильщиков из 10), нужно вылечить себя от курения.

10 советов как избавиться от привычки курить.

1. Решительно настройся. Найди веские причины, чтобы появилось желание бросить курить: самоуважение, забота о своем настоящем и будущем здоровье, забота о любимых людях, страдающих от твоей вредной привычки, желание быть чистым физически и морально перед самим собой и перед обществом.

2. Назначь дату, когда бросишь курить, и придержишься ее. Не тяни резину: чем быстрее, тем лучше.

3. Прими все меры, чтобы отучиться от привычки. Разломай все сигареты в доме и налей воды. Отдай всю свою одежду, пахнущую табаком, в чистку или постирай. Начни новую жизнь и почувствуй себя обновленным!

4. Избегай мест с сильным табачным дымом, а также курящих друзей, пока полностью не отвыкнешь от никотина. Посещай места, где курение запрещено.

5. Отложи деньги, которые ты тратил на табак, и по истечении месяца посчитай их! Купи то, что тебе действительно нужно. Или купи подарок для любимого человека, который тоже может порадоваться твоей победе.

6. Займи себя и свои руки чем –нибудь в те моменты, когда ты обычно тянулся за сигаретой. Жуй жевательную резинку или ешь мятные конфеты, когда желание покурить гложет тебя. После еды вместо курения нужно чистить зубы. Ходи на прогулки, занимайся любимым делом.

7. Когда чувствуешь себя нервным или напряженным, дыши глубоко и медленно. Вместо того,

чтобы взять сигарету, пей много воды и соков. Жидкости очищают.

8. Делай упражнения в пределах своих физических возможностей.

Проконсультируйся у врача, что разумно делать. Тебя порадует то, что состояние твоего здоровья улучшается.

9. Ни в коем случае не употребляй алкоголь. Алкоголь и сигареты часто «идут вместе» Алкоголь может вызвать желание курить. Не бывай там, где это может произойти. Относись критически к рекламам сигарет.

10. Если ты хочешь быть здоровым человеком, не ожидай чуда, лучше действуй!



Всеобщее заблуждение – это мнение о том, что курение бодрит и повышает работоспособность. Сначала человек чувствует прилив сил, но надолго ли хватает действия выкуренной сигареты? Через некоторое время снова возвращается усталость, плохое настроение, общая разбитость и появляется потребность в новой дозе наркотика – новой сигарете. И чем дальше, тем чаще возникает желание курить.

Еще одно заблуждение заключается в том, что курящий человек не полнеет. Само курение на вес не влияет никак, оно всего лишь ослабляет чувство голода. Курение сильно усиливает предрасположенность к целлюлиту, ибо ухудшает снабжение клеток кислородом. Заблуждаются те, кто, считает, что курение помогает им думать. Пагубная привычка одурманивать себя клубами табачного дыма снижает интеллектуальный потенциал. Идет отложения кальция в сосудах. В табачном дыму содержится около 1200 вредных веществ, часть из которых является канцерогенами, т.е. способствует возникновению раковых опухолей.

Никотин – чрезвычайно сильный яд, действующий на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую систему и на пищеварение. Количества никотина из одной сигареты достаточно, чтобы наступила мгновенная смерть человека, если ввести этот яд внутривенно.

Выходит, что курение – медленное самоубийство, вредная привычка, приводящая к болезни и смерти. Каждая сигарета стоит курящему 15 минут жизни.

ЗАПОМНИТЕ:

Курение загрязняет легкие.

Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.

Курение затрудняет нормальную работу сердца.

Подготовила - педагог-психолог Е.Н. Мамонова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Мостовская детская школа искусств»

Табак – наш враг!



2014 год