|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\9.jpeg**  Повод бросить курить у каждого человека – свой: ухудшение самочувствия, прибавление в семействе, желание доказать, что в состоянии это сделать… Общее одно – решимость. И чем больше мы тратим времени на «подготовительный этап», на обоснование необходимости расстаться с этой вредной привычкой, тем дальше сами отодвигаем возможность наслаждаться жизнью без сигаретного дыма, нервных похлопываний карманов в поисках пачки сигарет и затяжного кашля по утрам. А ведь уже давно можно забыть обо всех этих «прелестях» и жить полноценной жизнью, исключив из нее обременительную зависимость.  **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\3.jpeg** | **Пять причин**  **бросить курить**  **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\i.jpeg**  **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\4.jpeg**  **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\7.jpeg**  **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\2.jpeg** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Пять причин**  **бросить курить**  **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\i.jpeg**  **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\4.jpeg**  **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\7.jpeg**  **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\2.jpeg** | **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\9.jpeg**  Повод бросить курить у каждого человека – свой: ухудшение самочувствия, прибавление в семействе, желание доказать, что в состоянии это сделать… Общее одно – решимость. И чем больше мы тратим времени на «подготовительный этап», на обоснование необходимости расстаться с этой вредной привычкой, тем дальше сами отодвигаем возможность наслаждаться жизнью без сигаретного дыма, нервных похлопываний карманов в поисках пачки сигарет и затяжного кашля по утрам. А ведь уже давно можно забыть обо всех этих «прелестях» и жить полноценной жизнью, исключив из нее обременительную зависимость.  **C:\Documents and Settings\novak\Рабочий стол\3.jpeg** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Добровольный осознанный отказ от сигарет – это преодоление серьезного психологического барьера, когда человек доказывает себе и окружающим, что он является хозяином своих действий, поступков и привычек. Когда состояние «могу бросить» переходит в фактическую форму «я это сделал», человек начинает понимать, что все проблемы, связанные с отвыканием от привычки курить – вполне преодолимы и не так страшны, как казалось раньше.**  Причин бросить курить много, есть субъективные, есть и общие для всех.  **Первая и главная – здоровье**. О вреде никотина и смол на организм пишут даже на сигаретных пачках. О воздействии канцерогенов, содержащихся в каждой сигарете, регулярно предупреждают врачи. Причем этот вред для здоровья курильщиков – ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ приложение к их пристрастию.  http://radikal.ua/data/upload/c2184/4fa6c/10dd1f78cc.jpg | **Вторая причина** – здоровье ваших близких. Пассивное курение, когда некурящий человек вынужден дышать сигаретным дымом, наносит организму вред не меньший, чем курение активное.  **Третья причина** – сугубо экономического плана. Если покупать сигареты ежедневно или блоками, привыкнув к этой статье расходов, то кажется, что на вашем бюджете курение отражается не значительно. Попробуйте подсчитать сумму, уже израсходованную на сигареты – за последний год, два, три. Впечатляет? Новый компьютер можно купить, особо не напрягаясь.  **Четвертая причина** – отношение. Курильщик вполне осознанно меняет общение с близкими людьми на общение с сигаретой. Пусть на подсознательном уровне, но вопрос этот «висит» в семье каждого курящего человека. Провести пять минут с ребенком (а сколько таких пятиминуток набегает за вечер), не отрываться от домашних дел – этим вы высказываете уважение к своим близким, показываете, что действительно любите и цените их.  **Пятая причина – внешность**. У курильщиков желтые зубы и подушечки пальцев, вялая и морщинистая кожа. Конечно, современные косметические средства помогают завуалировать последствия курения. Но сколько денег приходиться тратить на отбеливающие зубные пасты, на питательные кремы для лица и рук, на подтяжку кожи? Да, последствия курения скрыть можно – если есть лишние деньги и время |