

## Что поможет воздержаться от курения?

Оставьте свои старые привычки. Найдите для себя что-нибудь новое или попытайтесь привнести новое в СВОИ старые увлечения. Не полагайтесь на привычные рецепты решения проблем. Будьте изобретательны.

Запаситесь легким чтивом, кроссвордами, брошюрами по теме отпусков, чтобы читать во время перекуров.

Постарайтесь в первые недели после того, как вы бросили курить, бывать там, где курить нельзя.

Составьте для себя список наиболее важных рекомендаций. Носите его с собой и почаще просматривайте его примерно в течение месяца, со дня, когда вы бросили курить.

Помогите бросить курить приятелю, поделившись с ним собственным опытом. Прежде всего, убедитесь, однако, что ваша помощь желанна.

Одни люди охотно обсуждают свое стремление бросить курить, в то время, как другие не хотят говорить на эту тему.

Впрочем, не стесняйтесь дать окружающим вас людям знать о гордости и хорошем самочувствии, которое вы испытываете, став экс-курильщиком.

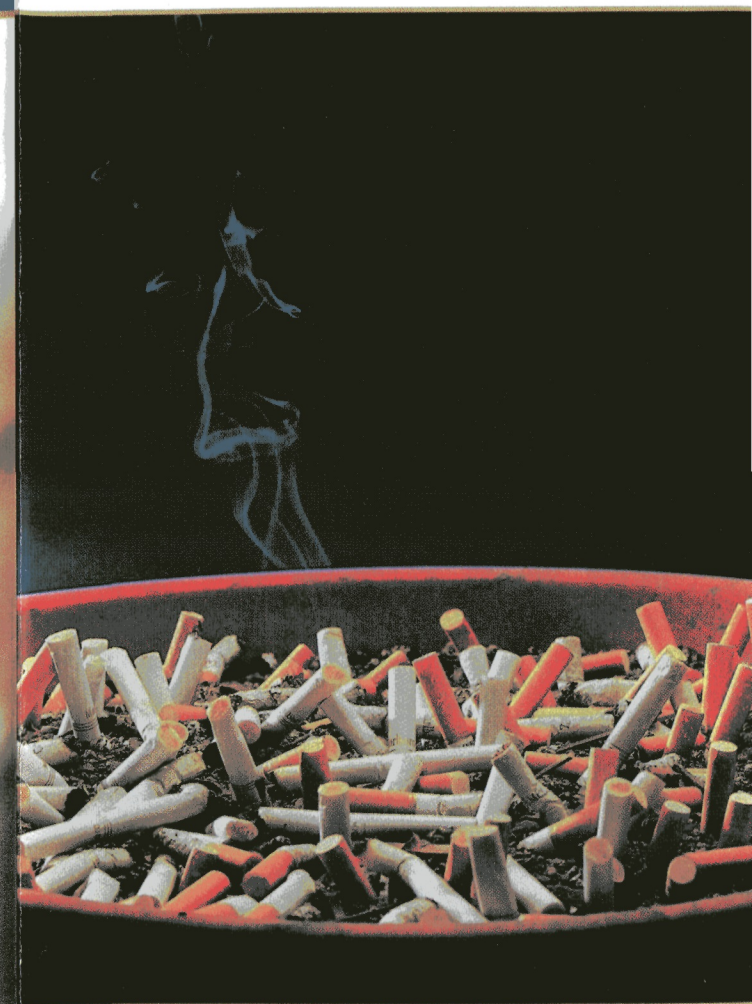
Организируйте грандиозное празднование полугодового юбилея со дня, когда вы бросили курить.

## А ЗНАЛ ЛИ ТЫ?

- В каждой сигарете содержится около пятнадцати различных известных канцерогенных веществ.
- Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы.
- Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на восемь минут.
- В результате курения может возникать как физическая, так и психологическая зависимость от никотина.
- Физические упражнения ни в коей мере не нейтрализуют отрицательных последствий курения.
- 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.
- По сообщениям в последнее время более 30 миллионов человек бросили курить.

*Здоровье до того превышает  
все остальные блага жизни,  
что поистине: здоровый нищий  
счастливее больного короля.*

А. Шопенгауэр



## НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Заказ 374. Тираж 8000 экз.  
Отпечатано в типографии ООО «АЗБУКА»  
г. Барнаул, пр. Красноармейский, 98а  
тел. 62-91-03, 62-77-25  
E-mail: azbuka@dsmail.ru



## НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Сколько существует способов убедить подростка не курить, столько же есть и приемов, которые можно использовать, чтобы помочь ему бросить эту вредную привычку.

Если в семье несколько курильщиков, то бросать лучше сообща. СЕМЬЯ ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ КУРЕНИЯ!

Пусть каждый внесет свой вклад, приободряя бросающих курить.

Повесьте записку-напоминание у холодильника (и позаботьтесь о достаточном запасе свеженарезанной моркови и сельдерея в нем) или убедите всех членов семьи подписать контракт об отказе от курения.

Пусть каждый курящий в семье выбирает, как ему бросать курить.

Большинство курящих справляются с этим самостоятельно, хотя некоторые предпочитают поддержку со стороны бросающих курить вместе с ними. Полезными могут оказаться встречи группы бросающих курить для обмена мнениями и переживаниями. Любой способ, ведущий к успеху, обеспечит чувство удовлетворения, прибавит человеку самоуважения и здоровья.

Предложите, чтобы подросток всем объявил о своем решении бросить курить и даже убедил присоединиться к нему своих друзей. Массовый характер любого начинания придает ему силу.

Вместе с подростком назначьте «день отказа от курения». Запланируйте выезд на природу, отдохните от души. Это в какой-то мере отвлечет подростка от мыслей о курении (трудны первые 48 часов, затем воздержание от курения дается легче). Сделайте этот день памятным для всей семьи.

Если подросток решил бросить курить, уберите все, что связано с курением: пепельницы, спички и т.д., чтобы ничто не напоминало ему или ей о прошлой привычке.

Обеспечьте подростка несладкой жевательной резинкой, мятными таблетками, фруктами и овощами, чтобы он мог заменить ими сигарету, в те моменты, когда возникнет настойчивое желание закурить.

Укрепляйте подростка в стремлении бросить курить регулярным упоминанием о понятии «количество здоровья». Успех означает приобретение контроля над одним из важнейших аспектов жизни.

Успех в борьбе с курением, в дальнейшем облегчит подростку принятие других важных решений.

Убедите подростка ни в коем случае не отчаиваться в случае неудачи. Многим курильщикам требуется несколько попыток, прежде чем им удастся избавиться от пагубной привычки.

Напомните подростку о его задачах и целях в жизни и о том, что сигареты просто могут помешать достижению этих целей. Отказ от курения должен рассматриваться подростком как важная задача и удачная возможность проявить себя, за которую стоит побороться.

## ЧТО ПОМОЖЕТ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Составьте небольшой список вещей, которые вам всегда хотелось иметь или приобрести кому-нибудь в подарок. Рядом с каждой вещью в списке поставьте ее стоимость в «пачках сигарет». Используйте специальную копилку для денег, которые вы не потратили на сигареты.

Посетите своего дантиста после того, как бросите курить и начните «новую жизнь» с белозубой улыбкой. Для выведения табачных пятен попытайтесь воспользоваться лимонным соком.

Займитесь новым видом спорта или научитесь танцевать. Все же прежде чем радикально изменить уровень физической активности, посоветуйтесь с врачом, и всегда постепенно наращивайте продолжительность и интенсивность физических нагрузок.