

НЕ НАЧИНАЙТЕ КУРИТЬ! ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ – БРОСАЙТЕ!



Примерно половина куривших в прошлом людей бросает курить одномоментно раз и навсегда. Еще столько же постепенно сокращает число выкуриваемых сигарет до полного отказа от курения. Конечно, лучше бросить курить сразу и полностью, однако пожилые люди с длительным стажем курения во избежание синдрома отмены могут избавляться от этой привычки постепенно.

Наиболее трудными, по мнению тех, кто бросил курить, являются первые двое суток после отказа от курения. Это своеобразный рубеж, преодолев который, Вы значительно увеличите свой шанс расстаться с сигаретой.

Решите, будете ли Вы бросать курить сразу или постепенно. Если Вы чувствуете сильное желание курить, то должно бросать резко. За день или два до окончательного отказа от курения попробуйте выкуривать в два раза больше сигарет, чем обычно - произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами табака, сигарета потеряет свой вкус. Вы отчетливее почувствуете на себе вредное влияние курения и легче сможете бросить курить. Постарайтесь понять, почему Вы курите, при каких обстоятельствах у Вас возникает желание закурить. Сделайте курение настолько неудобным для себя, насколько это возможно. Не носите с собой сигареты, спички или зажигалки; спрячьте их, отдайте кому-нибудь. Покупайте сигареты только в определенном месте, желательно подальше от Вашего дома и работы. Не покупайте сигареты блоками; пока не закончится одна пачка, не приобретайте другую. Возьмите себе за правило после каждой выкуренной сигареты мыть руки, умываться, чистить зубы и менять одежду, чтобы избавиться от запаха табака. Затягивайтесь реже, уменьшите глубину затяжки. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту. Попробуйте заменить курение другими занятиями: физическими упражнениями, новым увлечением. Выберите момент, когда Вам лучше всего бросать курить.

За 2-3 недели до того, как Вы планируете бросить курить, начните принимать поливитамины и витамин «С», чтобы уменьшить неприятные последствия отказа от курения.

Не заменяйте сигарету конфетой или пирожным, лучше съешьте яблоко, апельсин, морковь или огурец. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями - они сжигают лишние калории, уменьшают стресс и отвлекают от курения. Назначьте себе отказ от курения на дату, которая имеет для особый смысл (день рождения, праздник), а когда этот день наступит, не ищите причин отложить его на более поздний срок.

Пробуйте разные способы, выбирайте из них наиболее подходящие для себя и сделайте все, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы. И настройтесь на позитив: жизнь всегда доказывает, что любые сложности со временем становятся мелочами.

В некоторых случаях, необходима квалифицированная помощь специалистов-психологов и педагогов социальных, которую всегда Вам окажут в отделе по воспитательной работе с молодежью УО БГСХА (уч. корпус №10, ауд.459), тел. 7-90-05.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
ОТДЕЛА ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ**