**Если ты бросаешь курить. Советы  врача.**

* Доказано, что отказ от курения в огромной степени уменьшает риск болезней и увеличивает про­должительность жизни. Чем раньше, тем в большей степени.
* Через два часа весь никотин выводится из организма, а через два дня - вторичные его продукты.
* Через несколько часов выводится окись углерода.
* Через два дня оживают вкусовые сосочки, и улучшается чувство обоняния.
* Уже через три недели улучшится дыхание, легче переносятся физические нагрузки.
* Через два месяца улучшится поступление крови к ногам.
* В течение трех месяцев происходит восстановление ресничек в бронхах (это очищающая систе­ма), будет откашливаться коричневая слизь.
* Большинство курильщиков сами могут вырваться из табачного плена.

В ответ на вопрос «Что вы станете делать, если завтра  вам не продадут сигареты ни в одной торговой точке?»  8 из 10  подростков - школьников  ответили «Я брошу курить»

**Но  как к этому подготовиться?**

1.  Решительно настроить себя на отказ от ку­рения. Хватит быть рабом этой привычки. Вы дос­таточно сильны и справитесь с ней.

2.  Составьте себе список доводов в пользу вашего отказа (польза и преимущества от пре­кращения курения).  Периодически прочитывай­те их и дополняйте. Когда запомните, повторяй­те мысленно или вслух несколько раз в течение дня.  
3.  Объявите о своем решении членам семьи и вашему окружению. Предложите им присоеди­ниться. Заключите пари с кем-нибудь из них, что вы достигнете своей цели.   
4.  Дома  уберите с глаз все, что связано с курением (пепельницы, пачки сигарет и т.д.).   
5. Избавьтесь от всех сигарет дома.   
6.  Начните занятия физкультурой (гимнастика, бег, прогулки).  
7.  Постарайтесь максимально занять свое сво­бодное время (кино, театр, музеи, книги...). Ста­райтесь не уставать.   
8. Заведите копилку и откладывайте в нее день­ги, которые вы ежедневно тратили на сигареты. Составьте список вещей, которые вам хотелось бы приобрести, и покупайте их по мере накопле­ния денег.   
9.  Сдайте в чистку или выстирайте вашу одежду.  
10.  Купите цветы, поставьте их дома.   
11.  Чистите зубы не менее двух раз в день. Заметьте, когда они избавятся от желтизны.  
12.  Избегайте общения с курильщиками хотя бы в течение одного месяца.

13.  Старайтесь, чтобы ваши руки были заняты какими-нибудь предметами (четки, эспандер, бре­лок, карандаш).  
14.  Периодически кладите в рот что-нибудь вместо сигареты (морковь, семечки, мятную ка­рамель, жевательную резинку). Можно использо­вать соломинку, вдыхая через нее. Полощите рот зубным эликсиром (4 капли на 0,5 стакана воды).   
15.  Увеличьте примерно вдвое количество по­требляемой жидкости (минеральная вода, сок, некрепкий чай), если нет противопоказаний. Это поможет более быстрому выведению токсических веществ из организма.

16.  Питайтесь регулярно, чтобы не испытывать чувства голода, которое легко принять за жела­ние курить.

17. Старайтесь не попадать в напряженные ситуации. Занимайтесь делами, которые вам по душе.   
18. Если вас больше обычного клонит в сон или вы стали более раздражительны, чем обыч­но, не беспокойтесь - это скоро пройдет.   
19. Каждый новый день начинайте с осозна­ния, что вы уже давно не курите.

**При остром желании закурить попробуйте сле­дующие приемы**  **(выберите 1-2 наиболее подхо­дящих из приведенных ниже).**

• Вспомните и повторите основные причины, побудившие вас отказаться от курения.   
• Подумайте,  так ли уж трудно удержаться. Напрягите волю и подавите желание.   
• Посмотрите на часы в момент появления же­лания закурить. Вы видите, что надо продержать­ся всего несколько минут - и желание исчезнет или ослабнет.   
• Встаньте, сделайте несколько упражнений, позвоните по телефону, займитесь чем-нибудь.   
• Наденьте резиновый браслет на запястье. В момент сильного желания перетяните его несколь­ко раз и скажите себе: «Держись!».  
• Найдите себе приятное занятие и, как толь­ко появится желание курить, переключайтесь на него.   
• Сделайте медленный вдох на 5 счетов и вы­дох - тоже на 5 счетов. Повторите 5 раз. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На последнем вдохе задержите дыхание и зажгите спичку. Продолжай­те задержку, пока она горит. Затем погасите ее выдохом и вдавите в пепельницу, как сигарету.   
• Используйте самовнушение: «Я сделаю это. Я сумею подавить свою слабость. Я больше не курю».

**Как вести себя в случае срыва?**

• Немедленно бросьте курить.  
•  Выбросите сигареты.

•  Это не значит, что вы снова стали курильщи­ком. Не огорчайтесь и предпримите новую попытку.  
•  Проанализируйте, что побудило вас снова закурить.  Обдумайте, как в следующий раз это преодолеть.

В заключение подумайте: неужели вам не жал­ко жертвовать вашим здоровьем и здоровьем ва­ших близких ради того, чтобы процветали табач­ные компании?

Муниципальное учреждение культуры «Буйская межпоселенческая библиотека»

рисунок4.emf

Буй

2016