

## Если ты бросишь курить

- Твой организм не будет загрязнять 4 тысячи токсинов.
- Уменьшится риск инфаркта, инсульта, рака и других тяжелых заболеваний.
- Реже будешь болеть, а выздоравливать быстрее. Продлишь свою жизнь на 10-15 лет.
- Работоспособность твоя повысится.
- Кожа станет моложе, свежее, улучшится вкус, обоняние, зрение, исчезнет неприятный запах изо рта, от волос, одежды.
- Твои дети смогут дышать более чистым воздухом, их минуют болезни органов дыхания.
- Сигарета не будет вмешиваться в твою жизнь. Деньги не будут уходить в «дым».

## Анкета «Степень зависимости от никотина»

1. Через какое время после пробуждения вы закуриваете первую сигарету:  
В течение первых минут- 3 б.  
От 6 до 30 минут- 1 б.  
Через час и более- 0 б.
2. Трудно ли вам воздержаться от курения там, где курить запрещено:  
Да 1 б.  
Нет 0 б.
3. От какой сигареты в течение дня вам отказаться труднее всего:  
От первой 1 б.  
От любой 0 б.
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в течение дня:  
10 и меньше 0 б.  
От 11 до 20 1 б.  
От 21 до 30 2 б.  
31 и более 3 б.
5. Продолжаете ли вы курить, когда больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня:  
Да 1 б.  
Нет 0 б.

### ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

- 0-2 балла - слабая зависимость.**  
**3-5 баллов – умеренная зависимость.**  
**7-10 баллов – сильно выраженная табачная зависимость. Вам будет труднее, но при желании вы победите!!!**

## Рекомендации по отказу от курения

1. Откажитесь от курения именно в тот день и час, которые вы для себя выбрали. Не раньше, но и не позже
2. Если вы обычно курили, скажем, 20 сигарет в день, наберитесь сил и приготовьтесь к 20 ежедневным желаниям закурить.
3. Помните, что у вас всегда есть возможность выбора. Каждый раз, когда вам захочется выкурить сигарету, признайтесь себе: «Я хочу курить». А потом скажите себе: «Но сейчас я выбираю НЕ курить». Главное всегда делать правильный выбор.
4. Как и прежде носите с собой сигареты и спички: вы всегда будете уверены в том, что у вас действительно есть выбор. Если захотите закурить, скажите себе: «Никто не отял у меня ни сигарет, ни спичек, так что возможность выбрать у меня есть. Я могу курить. Я хочу курить. Но я выбираю НЕ КУРИТЬ».
5. Отказывайтесь от курения только именно сейчас, а не навсегда.
6. Никогда ничем не заменяйте курения. Признайтесь себе: «Мне вовсе не нужна никакая замена курению. Все, что я хочу, это курить».
7. Всякий раз, когда вы решили именно сейчас НЕ КУРИТЬ, подумайте о преимуществах отказа от этой вредной привычки.
8. Не меняйте привычного образа жизни в связи с отказом от курения. Не нужно сразу становиться спортсменом или фанатом здоровья. Сигарета Вы всего-навсего бросаете курить, но не более.
9. Помните главное: одна затяжка и все пропало! Ведь курение – это наркотическая привычка, и одна единственная сигарета, даже через 5 лет, может ее возродить.

(Тетерина Т.Л. педагог-психолог)

Существует 5 критических периодов, они неприятны, но, настроившись, вы сможете их преодолеть; это – через **48 часов** после выкуривания последней сигареты (самый сильный); **через месяц; три, шесть** месяцев и через **год**. Чем выше зависимость (см. анкету), тем труднее вам будет.

**В первые часы:** Желание закурить. Раздражительность. Невозможность сосредоточиться. Нервозность. Напряженность.

**В первые сутки:** Трудности засыпания и другие проблемы со сном. Головные боли. Судороги и спазмы. Бездумность, легкомыслие.

**В первые недели:** Нарушения памяти. Кашель. Тоска и депрессия. Интерес в возобновлении курения.

*Не всем удается бросить курить с первого раза. Не отчаивайтесь – всегда есть другой шанс. Избавиться от курения может каждый. Сделайте еще попытку –*

**УДАЧИ ВАМ!!!!**

*Ведь ни один нормальный человек не хочет, чтобы его жизнью управляли наркотики!*

**Бросающему  
курить...**

Катайск 2013 г.

