**КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ**

Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам, Даже если вы курите всего 1—2 года, психологическая и физиоло­гическая зависимость от табака уже начала склады­ваться. Однако в этом случае стаж курения еще неве­лик, а значит именно сейчас самое время бросить ку­рить.

Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и, в-третьих, суметь вы­полнить свое решение.

**Принять решение.**

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. А чтобы все как следует обдумать, советуем сделать следующее. Разде­лите лист бумаги на две часты и все аргументы за отказ от курения выпишите на левой половине листа, а все против — на правой. Посмотрите, достаточно ли у вас аргументов для того, чтобы отказаться от табака, перевесили ли они желание продолжать курить? Может быть, вы мало знаете о том, насколько вредно куре­ние?

**Подготовить себя.**

Не нужно принимать быстрого, но непродуманного решения бросить курить. К отказу от курения нужно го­товиться. Лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату (недели через 2—3) н все это время «морально» готовиться к отказу от курения, а также немного тренироваться.

*Вот некоторые советы:*

· Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте по­следнюю треть, ведь самые вредные компоненты табач­ного дыма находятся именно в ней.

· Не затягивайтесь сигаретой.

· Старайтесь ежедневно сокращать количество выку­риваемых сигарет.

· Не курите на пустой желудок.

· Никогда не курите, если вам не хочется, даже за компанию,

· Желание закурить приходит волнообразно. Поста­райтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли: уж было трудно не курить?

**Что вы выигрываете, отказавшись от курения?**

· Если вы не курите неделю, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал непри­ятный запах от кожи, от волос, от дыхания.

· Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезли головные боли. Повысилась вкусовая чувстви­тельность.

· Если вы не курите уже полгода — пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спор­тивные показатели,

· Если вы не курите год — вам удалось сэкономить на курении значительную сумму.

· Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность.

ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ КУРЕНИЕМ, В ЕВ­РОПЕ ЗА ГОДГИБНЕТ500000 ЧЕЛОВЕК.

ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО НИКОГДА НЕ СТА­НЕТЕ ЖЕРТВОЙ КУРЕНИЯ?

НЕ БУДЬТЕ НАИВНЫМИ — БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!