

## *Хочу бросить курить – решение, которое изменит вашу жизнь!*



**Хочу бросить курить** – эта мысль приходит в голову курильщикам, которые уже начинают понимать, что пора, по тем или иным причинам, расстаться с вредной привычкой. А раз вы задумались об этом, то для начала надо осознать, насколько серьезно вы принимаете решение расстаться с пагубной привычкой и что привело вас к этой мысли.

Если вас подтолкнули к этому решению ваши близкие родственники, друзья, то это не тот случай когда вы сможете навсегда расстаться с табаком. Подумайте еще раз "**курить или не курить**". Надо понимать, что сначала человек должен принять для себя личное внутреннее решение, должна быть внутренняя мотивация. Если же человек не имеет этой мотивации, то никакая методика не поможет ему **бросить курить**, и все его попытки обречены на неудачу.

Итак, вы САМИ должны захотеть бросить курить.

**Сначала находим мотивации и раскрываем их:**

- Чем сигареты угрожают моему здоровью, **окружающим**.
- Для чего мне это надо.
- Какие преимущества мне дает **отказ от курения**.

**Затем вспоминаем свой опыт курильщика:**

1. Как начали курить, и что явилось побуждающим фактором:

- подражание взрослым
- давление друзей
- стремление казаться старше
- любопытство
- казаться крутым, успешным, значительным
- или что-то еще...

2. В каких случаях обычно вы закуривали: после нервного напряжения, при встрече с друзьями, знакомыми, после приема алкоголя, после приема пищи и т.д.

Какие ощущения вызывал у вас процесс курения: вкус и запах **сигаретного дыма**; необходимость держать в руках сигарету, зажигалку, спички; необходимость держать сигарету во рту;

Теперь проанализируйте все, отметьте плюсы (если они есть) и минусы курения, сравните с мотивациями.

И если вы после этого можете сказать себе: «**ХОЧУ БРОСИТЬ КУРИТЬ**», то осталось обозначить конкретный день, когда вы собираетесь **бросить курить**, и навсегда распрощайтесь с табакокурением.

Не всем бывает легко первые 1-2 недели. И когда будет появляться нестерпимое желание закурить, надо отвлечь себя различными действиями: выпить **стакан воды, сока**; пососать леденцы, заняться какой-либо деятельностью, требующей наибольшей сосредоточенности. Найдите себе хобби по душе, займитесь физическими упражнениями, **спортом**.

**Бросая курить, вы не просто прощаетесь с вредной привычкой, вы меняете образ мышления, образ жизни, вы получаете преимущества. А чтобы сделать факт расставания с вредной привычкой более значимым, можно изменить свой имидж: купите себе новую одежду, сделайте новую прическу, сделайте ремонт в квартире.**

**Начинается новая, яркая, насыщенная жизнь!**