**Научные доказательства высокой вероятности развития патологии у курильщиков**

**(в сравнении с некурящими):**

в 6 раз больше в 3 раза в 5 раз в 13 раз в 12 раз в 2.5 раза в 12 раз в 2 раза в 2 раза



Смерть от рака легких

Смерть от другого рака

Сердечные приступы в 40 лет

Стенокардия

Инфаркт миокарда

Инсульт

Язвенная болезнь желудка

Болезнь Альцгеймера

Деформация спермы

Продолжительность жизни на 20-25 лет меньше.

Мы начинаем курить,

чтобы доказать, что мы мужчины.

Мы бросаем курить, чтобы доказать это снова!

Если ты бросишь курить, то независимо от твоего курительного "стажа": через 8 часов кровяное давление и пульс вернутся к норме, кон­центрация никотина и СО в крови снизятся наполовину, через 24 часа СО удалится почти полностью, легкие начнут очищаться от слизи, через 48 часов способность ощущать оттенки вкуса значительно улучшится, через 72 часа дыхание станет легче, бронхиальная мускулатура расслабится, через 10 лет наполовину снизится риск возникновения рака легких, через 15 лет все риски не превысят таковых у некурящих.

**ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ**



**Психофизиологические преимущества:**

* улучшение качества жизни
* увеличение продолжительности жизни
* чувство удовлетворенности
* гордость за достижения
* контроль над привычкой
* снижение чувства вины перед
собой и окружающими
* улучшение самочувствия
* белые зубы и чистые пальцы
* i фекращение кашля
* свежее дыхание ,
«сглаживание морщин
* здоровая потенция
* улучшение обоняния и вкуса
«повышение тонуса и выносливости
* нормализация сердечного ритма и давления
«отмена сосания сигареты - суррогата материнской груди
«снижение риска рака и других заболеваний дыхательных путей и

сердечно-сосудистой патологии (эмфизема, бронхит, астма, атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда...)

**Социально-экономические преимущества:**

\* сбережение здоровья окружающих и уважение их прав
« хороший пример для детей

« естественный запах от одежды и личных вещей

\* свободное время для занятий любимым делом

« экономия "прокуриваемых" ранее средств, сопоставимая с ценой подержанного автомобиля

* экономия затрат на медикаменты и лечение
* преимущества в трудоустройстве

**НЕОСОЗНАВАЕМЫЕ ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ И СПОСОБЫ ИХ ЗАМЕНИТЬ:**

**Удовольствие:**

Замени сигарету другим более приятным процессом - поцелуй,

конфета, приятные фантазии, ароматная еда со специями,

сделай себе подарок.

**Снятие напряжения и навязчивых мыслей:**

Сделай то, что на самом деле давно хотел. Прими душ или ванную с

ароматическим маслом или солью. Спой или займи себя физической

работой. Выскажи другу тр, что действительно тебя беспокоит. Выпиши

то, что бумага стерпит - то что снаружи, уже не внутри. Займись

уборкой. Почитай или сыграй, в какую-нибудь игру.

**Допинг:**

Умойся холодной водой. Сделай активные дыхания на свежем воздухе,

прогуляйся пешком или пробегись. Почувствуй во рту вкусную

"жевачку" или охлажденный апельсиновый сок.

**Привычка:**

Порадуй себя любимого более полезной привычкой. Например,

привычкой к хорошему чаю или красивой музыке. Или привычкой

глубоко дышать при наступающем волнении. Приучи питать свой ум

позитивными утверждениями. Вот примеры: "Я спокоен. Все будет хорошо!" или "Я энергичен!",

**"Мое дыхание свободное и чистое!", и т.п.**

Чем больше новых привычек ты для себя найдешь, тем легче будет заменить ими одну навязчивую привычку.

**Замена курения как процесса:**

Задействуй *2* и 3 пальцы рук кольцом-тренажером, четками. Начни

рисовать то, что руки сами рисуют. Стимулируй чувствительные зоны

языка, губ и разгружай жевательные мышцы орешками, семечками,

сухариками или фруктами. Используй эспандер-тренажер для пальцев.

**ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ:**

1.НЕРВОЗНОСТЬ, ВОЗБУДИМОСТЬ - сделай серию глубоких дыханий,.пройдись пешком или подумай о чем-то приятном, что ты.

собираешься сделать. Проведи релаксацию.

2.КАШЕЛЬ - старайся пить больше жидкости и полоскать горло.

3.ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ - прими комфортную

позу, проделай массаж в области затылка, шеи, висков и переносицы.

4.ПОКАЛЫВАНИЕ В НОГАХ И РУКАХ - используй теплую ванну,

массаж, фитнес, йогу для восстановления кровообращения.

5.ДЕПРЕССИЯ - энергизируй свое тело и настроение активными

упражнениями и дыханием. Употребляй цитрусовые соки, хороший

чай, матэ или какао. Ешь сладкую пищу. "Отправь" себя в самые

заветные уголки своей памяти. Подари себе яркие впечатления от

нового или хорошо забытого старого.

6.ТЯГА (желание курить) - как правило, тяга к курению -

собирательное понятие, актуализирующееся при неудовлетворенных

основных потребностях человека в еде, комфорте, безопасности,

удовольствии, общении.

Поэтому ЭФФЕКТИВНЕЕ СНИМАТЬ ТЯГУ, УДОВЛЕТВОРЯЯ ЭТИ НАСУЩНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ, А НЕ ОБМАНЫВАЯ СЕБЯ ХИМИЧЕСКОЙ ИЛЛЮЗИЕЙ.

Если ты намерен освободиться от плена этой иллюзии, приступи к

решительному действию. Большинство курящих юношей и девушек

способно самостоятельно отказаться от курения, и лишь в случае

неудачи стоит обращаться к врачу.

**При соблюдении нехитрых правил, изложенных ниже, риск неудачи сводится к минимуму.**

**ДИАЛОГ С СОБОЙ:**

Я ПРИНИМАЮ **РЕШЕНИЕ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ I**

НИКОТИНУ. ЭТО МОЁ ОСОЗНАННОЕ И ЖЕЛАННОЕ РЕШЕНИЕ.

ПОТОМУ ЧТО Я ХОЧУ ( ... ПЕРЕЧИСЛИТЬ ПРИОБРЕТАЕМОЕ

ВМЕСТО СИГАРЕТЫ).

Я РЕШИЛ СЛЕДОВАТЬ ПРИНЦИПАМ:

**- в назначенное время отказаться от курения**

**- уничтожить запасы сигарет и атрибутов**

**- искать поддержки у друзей и близких**

**- исключить провоцирующие курение факторы (алкоголь, крепкий кофе, чрезмерный стресс, бессонница)**

**- соблюдать здоровый режим дня - поддерживать регулярное полноценное питание**

* **употреблять достаточно жидкости**
* **поощрять себя за чистое дыхание**

**- практиковать физические упражнения или работу - стать исследователем своих действий и ощущений**

**- радовать себя добрыми привычками**

**"Бросить курить легко- я бросал более ста раз!"**

**- говорил Марк Твен.**

**Действительно важно, бросив сигарету, ИСКЛЮЧИТЬ её и в дальнейшем.**

ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА КУРЕНИЯ

**© избегай переутомления,** т.е. отдыхай полноценно,- на свежем

воздухе и получай яркие впечатления. е **исключай одиночество,** т.е. находи себе кампанию для поддержи

на первое время желательна "некурящая" кампания. е **не голодай.** Организуй полноценное, регулярное питание. Мозгу особенно важно получение кислорода, витаминов и углеводов, повышающих настроение и тонус.

**© предотвращай чрезмерный стресс.** Стресс сам по себе не вреде в разумных пределах он - двигатель прогресса. А вот сверхсилы или долгий раздражитель способен нарушить равновесие. Поэтому контролируемый умеренный стресс - типа зарядки, холодного дуй или экзамена закаляет и адаптирует нервную систему к повышенным нагрузкам.

**От всей души желаем, чтобы все твои жизненные планы осуществились полностью!**

**Будь счастлив!**

**За поддержкой ты можешь обратится по телефонам: . . .**

**433-09-69** (Молодежный телефон доверия)

**412-11-12**

(Отделение социально-психологической реабилитации молодежи Советского района)