

Советы против табачных приступов.

Отказ от табачной зависимости происходит очень индивидуально: у одних сразу, а у других через несколько дней. Главное, следовать четко нашим рекомендациям и верить в успех. Но в течение некоторого времени после отказа еще будут возвраты в виде так называемых «табачных приступов». Следует помнить, что они длятся 2-2,5 минуты. Для их нейтрализации служат упражнения, отвлекающие внимание, то есть переключают мозг и нервную систему на другие мысли и действия.

- Запаситесь жевательной резинкой, мятными конфетами, орехами, сухими черемуховыми палочками и используйте их, когда возникает желание отравиться табаком.
- Играйте в кубик Рубика или тренажер «Доктор Редокс».
- Представьте себе, что в сигарете таракан, он горит, а его дым вы тянете в себя...
- Воздерживайтесь от кофе, пепси-колы.
- Делайте дыхательные и физические упражнения.
- Напишите вечерний аутотренинг.
- Выпейте воды или облейтеесь.
- Найдите и другие интенсивные занятия, отвлекающие от мысли о курении, избегайте курящих.
- Гоните мысль о еще одной, последней затяжке. Эта затяжка вернет в прошлое. Она очень опасна!



*Источник: **Маюров, А.Н.** Уроки культуры здоровья : табачный туман обмана : учебное пособие для ученика и учителя. 7-11 классы. Кн. 2 / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. – Москва : Педагогическое общество России, 2004. – 160 с.*

Составитель: Мурашева М.А., главный библиотекарь по работе с юношеством
Редактор: Лукин Д.С., ведущий методист сектора организационно-методической работы
Ответственный за выпуск: Макарова С.М., заместитель директора

**ГБУК «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ
ИМ. А.С. ПУШКИНА»**
(Областная библиотека для детей и юношества
им. А.С. Пушкина)

Адрес: 170100 г. Тверь, ул. Советская, 64

Телефон: 8(4822) 34-48-11

e-mail: asplib@yandex.ru

Сайт: www.asplib.ru

Тираж 50 экз.

Тверской областной Центр детского
и семейного чтения им. А.С. Пушкина
(Областная библиотека для детей
и юношества им. А.С. Пушкина)

Я выбираю жизнь

Как оставаться некурящим



Памятка

14+

Тверь, 2020

Советы отказывающимся курить.

- Сообщи своим друзьям, родителям, родственникам, что ты отказываешься курить. Чем больше народа будет знать о твоём решении, тем больше ответственность довести начатое до конца.
- Принимай решение отказа от курения навсегда.
- Выбери определенный день, соберись с духом – и откажись. Чтобы отвлечься, займись чем-нибудь с друзьями, которые не курят.
- Выброси все, что напоминало бы тебе о курении: пепельницу, спички и т.п.
- Запасись жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками, морковкой, черенками черемухи и т.д.
- Помни, что если ты сможешь отказаться от курения, ты научишься распоряжаться своей судьбой. Тебе будет проще принимать другие важные решения.
- Постоянно напоминай, что курение будет обязательно мешать выполнению поставленных перед тобой задач.
- Основываясь на собственном опыте, можешь разработать программу в помощь тем, кто хочет отказаться от травления табаком.
- Подумай об организации группы самопомощи. Потрудишься над изменением характера поведения. Хорошо продуманная программа изменения линии поведения может

научить человека, как стать некурящим.

Стать некурящим проще, чем оставаться им. Самое важное оставаться верным себе в течение первого месяца. **Главные причины, почему обыкновенно снова начинают курить:**

- **Стрессовое состояние.** Для освобождения от стресса необходимо сознательно отказаться от привычной сигареты и использовать более эффективные средства (расслабляющие физические упражнения, отдых, смена среды, любимое занятие и т.п.).
- **Проявление симптомов отвыкания.** Большинство людей, бросивших курить, не испытывают никаких особых мучений или расстройств. Недополучение ежедневной дозы никотина может выражаться и в необъяснимом недовольстве, в раздражительности, в колебаниях настроения, в общем беспокойстве, в бессоннице и т.п. Все эти симптомы быстро исчезают, и если ты даешь себе отчет об их причинах, проявишь твердость характера и предпримешь активные противодействия, ты легко преодолеешь эти трудности. Если эти явления продолжают слишком долго, обращайся к специалисту.
- **Привычка курить в ближайшей среде.** Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше вначале держаться от нее в стороне. Ищи себе единомышленников

и поддержку из числа некурящих. Позже, если ты уже уверен в себе, и новый образ жизни укрепился, прежняя среда на тебя не повлияет, наоборот – ты можешь повлиять на эту среду своим примером и отрицательным отношением к табакокурению.

- **Употребление алкоголя.** Очень часто бывает, что человек, недавно прекративший курение, попадает в компанию, где употребляют алкоголь и курят, и он не может противостоять желанию закурить. Обыкновенно за первой сигаретой следует вторая и т.д., сопровождаемая самовнушением, что завтра я, мол, опять смогу обойтись без сигареты. В большинстве случаев это не удается.

В этом случае следует принципиально и навсегда отказаться от любых видов алкоголя (пиво, вино, наливки, водка и т.д.).

