*«Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным»* (Г. Лессинг Немецкий мыслитель)

**Привычка –** это то, что мы делаем не задумываясь. Наши привычки – часть нас самих, а бороться с собой очень сложно. Часто желание избавиться от вредной привычки наталкивается на наше собственное сопротивление принятию этой ответственности.

Почему, зачастую прекрасно осознавая всю пагубность от вредной привычки табакокурения для себя и окружающих, множество людей не может отказаться от нее. Считается, что никотиновая зависимость более сильная, чем зависимость от героина. Курение – это своеобразный трамплин для перехода к другим психоактивным веществам. Риск перехода к другим наркотикам значительно возрастает.

Многие из тех, кто пристрастился к табаку, полагают: бросить курить просто невозможно. Одни так считают по незнанию, для других это утверждение (отговорка) – оправдание собственных безволия (бессилия) и лени. Главное препятствие, которое нужно преодолеть бросающим курить, - никотиновая зависимость, ощущение какой-то общей, малопонятной тяжести, ухудшение настроения при длительных паузах в курении. И еще, чтобы бросить курить, самое главное - захотеть этого. Настройте себя на принятие данного решения.

**Сигареты не изменяют внешнего мира, они меняют человека.** Сформировавшаяся зависимость принуждает курить регулярно. Если сигареты появляются в руках одного человека, значит, они появляются в его семье и окружении близких ему людей.

1.Запоминайте (регистрируйте) время, когда вы выкурили каждую сигарету или только хотели закурить, но воздержались. Отмечайте, насколько сильно вам хотелось в тот момент курить. Это не только поможет вам максимально сократить количество выкуриваемых сигарет, но и понять, когда желание курить наиболее сильное, выделить самую «важную» сигарету дня и в подобной ситуации постараться сконцентрировать все свои силы для отказа от курения.

2. На листке бумаги составьте список личных причин, побуждающих вас отказаться от пагубной привычки.

3. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Она может быть приурочена к дню рождения, празднику или другому знаменательному для вас событию. Выбрав день, не ищите причин для того, чтобы отложить намеченное событие на более поздний срок.

4. Решите, будете ли вы бросать курить сразу или постепенно. Если решили постепенно, старайтесь сокращать количество выкуриваемых сигарет в день на 1-2. Или хотя бы не докуривать сигарету до конца. А лучше выбросите ее после 2-3 затяжек. Кстати, именно в последней трети сигареты, ближе к фильтру, скапливается наибольшее количество ядовитых веществ и никотина. Если сразу, то попробуйте выкурить вдвое больше сигарет, чем обычно. Произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами табака, и вы особенно почувствуете вредное воздействие курение на ваш организм и легче сможете бросить курить.

5. Не курите на голодный желудок, тем более - утром, натощак.

6. Если вас побуждает к курению обстановка на работе, дома, в кругу друзей, то для отказа от курения выберите нерабочие дни: воскресение, праздники, отпуск.

7. Курите не торопясь, в противоположность тому, как это делают некоторые мужчины, например ожидающие транспорт на остановке, - в момент его приближения стремятся лихорадочно докурить только что начатую сигарету.

8. Не покупайте сигареты блоками: пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.

9. Возникло желание закурить - не доставайте сигарету из пачки, по крайней мере в течение 3 минут. В этот период постарайтесь занять себя чем-нибудь, что поможет забыть о сигарете. Каждый раз старайтесь как можно дольше оттягивать момент

закуривания первой сигареты.

10. Если вы не покупаете пачку сигарет – откладывайте эти деньги и подсчитайте, сколько вы на этом сэкономили.

11. Уберите с глаз предметы (пепельницу, зажигалку, спички, прочие предметы), напоминающие вам о курении.

12. Не курите за «компанию». Если вам предложат закурить, отвечайте, что в данный момент вам курить не хочется. Не курите в присутствии тех, кто не курит – уважайте их право на чистый воздух.

13 Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты.

14. Постарайтесь взглянуть на себя со стороны: Никто не заставляет вас курить. Вы сами делаете это по собственной инициативе. Согласитесь, это смешно, убивать себя своими же руками.

15. Замените вредную привычку полезной, новой, интересной. Найдите себе увлечение, хобби.

16. Табакокурение – это привычка, поэтому надо исключить другие привычки, связанные с ней во времени или в пространстве, привычные стереотипы (отказаться от действий, которые раньше сопровождались курением).

17. Ваши мысли об отказе от курения не должны все время вращаться вокруг курения, а быть направлены на иные цели – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигареты.

18. Лучше всего не начинать курить! Лучше не знать этого совсем, не пробовать, не думать.

19. Вы обладаете гораздо больше резервными возможностями, чем считаете сами. Если вы проявите сообразительность, изобретательность и решимость, то сможете найти способ воздержаться от курения.

20. Вы сильнее, чем вы думаете. Вы можете побороть эту дурную привычку.

Отказавшись от курения, никогда и ни при каких обстоятельствах – находясь в кампании курящих, после нервного трудного дня, при любых отрицательных эмоциях – не прикасайтесь к сигарете. Одна-единственная сигарета, даже одна затяжка, навсегда перечеркнет затраченные вами усилия.

**Стоимость курения для каждого курящего довольно высока. Курение губит:**

- Деньги
- Время
- Здоровье
- Спокойствие
- Будущее детей
- Саму жизнь