**12.** Старайтесь, чтобы ваши руки были заняты кистевым эспандером, четками, брелком, карандашом, другими предметами.

**13.**Периодически кладите в рот что-нибудь вместо сигареты: морковь, семечки, яблоко, карамель (мятную), жевательную резинку, зубочистку. Можно держать во рту соломинку, вдыхая воздух через нее (имитируя процесс курения). Можно использовать зубной эликсир (развести 4 - 5 капель в 1/3 стакана воды, прополоскать рот).

**14.**Внесите в свой распорядок такие изменения, которые позволят избежать или заменить ситуации и моменты, связанные ранее с курением (после еды, во время чтения и т.д.).

**15.** Выбросьте все сигареты, чтобы не было соблазна закурить вновь.

**16.** Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости (минеральная вода, сок, некрепкий чай), если нет противопоказаний. Это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.



По данным Всемирной организации здравоохранения:

• среди тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить в течение жизни, около половины умрет от болезней, связанных с курением: половина из них погибнет в среднем возрасте и вторая – в пожилом;

• среди мужчин промышленно развитых стран в возрасте 35—69 лет с курением связывают 40—45 процентов всех случаев смерти от рака, 90—95 процентов случаев смерти от рака легких, 75 процентов – от хронических заболеваний легких и 35 процентов смертей от заболеваний сердечнососудистых.



Мы расположены по адресу: 215047 Смоленская область, Гагаринский район,

с. Карманово, ул. Октябрьская д.8

Телефон: 8 (48135) 77859

СОГБУ «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»

**«Как вырваться из табачного плена»**



с. Карманово

Табакокурение – это хроническая интоксикация организма. Яды табака поступают в организм курильщика, в клетках тканей проявляется их разрушительное действие, однако многие курильщики на протяжении ряда лет не чувствуют особых изменений в самочувствии. Коварство табакокурения заключается в том, что тяжкие, порой неизлечимые болезни, которые им вызываются, развиваются постепенно и незаметно для самого курильщика. Ведь для того, чтобы заболеть раком легкого, нужно курить лет 10—15, ишемической болезнью сердца – лет 5-8 и т. д. Подготовка болезни начинается с первой сигареты, но внешне относительно нормальное самочувствие в первые годы курения и определяет обычную психологию курильщика: «Все эти страхи о последствиях курения преувеличены, если что-то и будет, то неизвестно когда и маловероятно, что со мной».



**ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОДГОТОВКИ для отказа от курения**

**1.** Решительно настроить себя на отказ от курения. Избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения.

**2.** Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения). Периодически перечитывайте его, по возможности, дополняйте. Когда запомните, периодически в течение дня повторяйте его мысленно или вслух, если находитесь один.

**3.** Объявите о своем решении бросить курить членам семьи и ближайшим родственникам и друзьям. Предложите им (если они курят) присоединиться к вашему решению. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что вы исполните свое решение.

**4.** Уберите из зоны видимости все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки).

**5.** Организуйте определенную физическую подготовку своего организма: начните регулярные занятия физкультурой (гимнастические упражнения, бег, длительные прогулки, другие виды занятий).

****

**6.**Постарайтесь максимально занять свое свободное время различными развлечениями (кино, театр, музеи, книги, другие виды отдыха). Но при этом избегайте усталости.

**7.**Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Наметьте перечень вещей, которые вы бы хотели купить для себя или близких и покупайте их по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.

**8.** Постирайте вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.

**9.** Поставьте на видимое место цветы. Возможно, вы получите особое удовольствие от их красоты и запаха.

**10.** Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как через несколько дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны.

**11.**По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).