**Сокращение жизни курильщиков в зависимости от числа ежедневно выкуриваемых сигарет и от возраста.**

(по данным института рака США)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Сокращение жизни при ежедневном курении следующего числа сигарет | | | |
| 1-9 | 10-19 | 20-39 | Свыше 40 |
| До 25 | -4,6 | -5,5 | -6,2 | -8,3 |
| До 35 | -4,5 | -5,4 | -6,0 | -7,9 |
| До 45 | -4,1 | -5,0 | -5,6 | -7,0 |
| До 55 | -3,5 | -4,0 | -4,4 | -5,4 |
| До 65 | -2,8 | -2,9 | -3,1 | -3,4 |

Если курение вредно, почему же все таки, многие начинают курить? Причины могут быть самые различные, но можно выделить три основных: подражание другим, чувство новизны, интереса, желания казаться взрослым и самостоятельным. При проведении опроса школьников и студентов по вопросу о причинах курения выявилась следующая картина.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы | Процентное соотношение зависимости от причин курения | | | |
| Подражание другим школьникам, студентам | Чувство новизны, интереса | Желание казаться взрослым, самостоятельным | Точной причины не знают |
| Учащиеся  5-6 классов | 50,0 | 41,5 | 5,5 | 3,0 |
| 7-8 классов | 35,6 | 30,0 | 10,4 | 24,0 |
| 9-11 классов | 25,5 | 24,0 | 15,0 | 35,5 |
| Студенты 1-го курса | 4,1 | 25,5 | 25,0 | 45,4 |
| 3-го курса | 1,5 | 10,0 | 25,1 | 63,4 |
| 5 курса | 0 | 0 | 1,5 | 98,5 |

**Методы борьбы с курением.**

Бросить курить под силу каждому не все, вероятно, с этим согласятся, т.к. уже пробовали, сделают это, и безуспешно. Но пытались ли они разобраться в причинах неудачи? Срыв, как правило, вызывает не продуманное до конца решение покончить с курением и отсутствие поддержки со стороны окружающих, которые порой даже наоборот, осуждают эти попытки. Так как же действовать тем, кто решил жить без сигареты?

Для успешной борьбы с курением или хотя бы с уменьшением вредного влияния курения на здоровье следует определить «свое место» в многомиллионной армии курильщиков. Для этого надо ответить на перечисленные ниже вопросы:

1. Вы курите сигареты? Папиросы? Трубку? Сигары?
2. Сколько сигарет (папирос) вы выкуриваете в течение дня?
3. Затягиваетесь ли вы?
4. Курите ли вы до завтрака (натощак)?
5. Курите ли вы сразу после еды?
6. Курите ли вы во время еды?
7. Нужна ли вам сигарета во время еды?
8. Курите ли вы, когда остаетесь наедине с собой?
9. Нужна ли вам сигарета при сильном волнении?
10. Нужна ли вам сигарета при решении сложных проблем?
11. Нужна ли вам сигарета для ощущения полного комфорта?

Отвечая на эти вопросы, соразмерьте ценность, которую представляет для вас, с одной стороны, курение, а с другой - годы здоровой и полноценной жизни. Подумайте, какое решение вы примите:

* 1. Курить я больше не буду никогда! Прекращаю немедленно!
  2. Курить я брошу, но сразу это сделать мне трудно. Я буду отвыкать постепенно;
  3. Я буду отвыкать от курения, но преодолеть эту привычку мне трудно. Но я сделаю это в компании с кем-либо из близких мне людей или прибегну к помощи врача;
  4. Бросить курить мне очень трудно – пока что я буду курить как можно меньше;
  5. Курить я буду и дальше, несмотря на то, что ставлю под серьезнейший удар свое здоровье и полноценную жизнь.

**Программа для тех, кто решил просить курить сразу.**

Бросить курить сразу – лучшее решение. Вы уничтожаете все запасы сигарет и решительно заявляете, что никогда больше курить не будете. Впрочем, вы можете поступить и несколько менее решительно: использовать для прощания с сигаретой благоприятную психологическую ситуацию (начало отпуска, выходные дни или, допустим, болезнь). Чтобы облегчить первые дни отвыкания от курения есть несколько технических приемов: держать во рту пустую трубку, использовать жевательную резинку, сосать леденцы. Следует сознательно управлять своими поступками, создавая подходящий психологический фон для того, чтобы легче переносить разлуку с сигаретой: активизировать спортивные занятия, чаще ходить в кино или театр. Специалисты рекомендуют «сжигать корабли», лишив себя возможности вновь начать курить. Например, оповестите знакомых о вашем решении никогда, ни при каких условиях не возобновлять курение. Можете даже заключить пари.

Немало людей, которые в силу различных причин, в частности из-за особенностей своего характера, не могут самостоятельно бросить курить или сделать это решительно и бесповоротно. Таким людям надо обратиться к специалистам, которые лечат курильщиков гипнотическими и иными средствами.

Программа отвыкания от курения при помощи специалистов.

Методы лечения табакизма специалистами делятся на две группы:

1) Групповые методы, групповая психотерапия.

1. Индивидуальные методы с использованием разнообразной техники: например, гипноза, акупунктуры, химиотерапии, развитие чувства отвращения к курению.

Г.П. Андрух делит методы лекарственной терапии курения по механическому действию на следующие группы.

* 1. Заместительная терапия (средства имитационного действия никотина: цититон, табекс, анабазин, пилокарпин, жевательная резинка с никотином).
  2. Симптоматическая терапия (использование препаратов благоприятного неспецифического действия: бром, обезболивающие, снотворные).
  3. Аверсионная терапия (применение средств, вызывающих отвращение к курению: молочнокислое серебро, нитрат серебра, глицерин, раствор тоннина – применяют в виде полоскания и примочек для полости рта. Эти препараты реагируют с табачным дымом и ведут к извращению вкуса и запаха табака).

Для лечения табакизма используется несколько видов психотерапии:

* 1. Гипнопсихотерапия;
  2. Рациональная (рассудочная) психотерапия – предусматривает сознательное самовнушение, повтор определенных словесных формул:

«Я полностью освоился от курения сигарет. Чувствую себя легко, спокойно. Приятная свежесть вливается в легкие. Мне дышится легко и свободно. Вид сигарет вызывает тошноту и головокружение. Я ни при каких обстоятельствах не возьму в рот сигарету» в формулу рассудочно целевого внушения вводится формула поощрения решения пациента бросить курить, дающее уверенность в силе его воли.

* 1. Аутосуггестия – групповой метод. Применяют в сочетании с психическими и гипнотическими мероприятиями.
  2. Групповая (коллективная) психотерапия. При этом используют взаимное положительное влияние лиц, желающих бросить курить, социально-гигиеническую информацию. Больным излагают следующие положения: никотин – яд, отказ от которого дает незначительные явления абстиненции, курение – сложный условный рефлекс, его можно подавить; полное прекращение курения не связано с какой-либо опасностью для организма. При этом важную роль играет самовнушение, активное желание бросить курить и уверенность в том, что сделать это легко и просто.
  3. Комбинированные методы (сочетание психотерапии с другими методами лечения).

При проведении психотерапии табакизма необходимо соблюдать определенные этапы лечения: подготовительный, лечебный и закрепительный. Существенное значение в лечении табакизма, имеет иглоукалывание (акупунтура), целью которого является реализация изменения вкуса табака и ликвидации абсистентного синдрома. Кроме обычного иглоукалывания по микросистемам. Так используется манопунктура (точки воздействия на уровне кисти рук), педопунктура (точки воздействия на ступнях ног), крониопунктура (точки воздействия расположены на черепе), назопунктура (точки воздействия на уровне носа), аурикциопунктура (точки воздействия на уровне ушных раковин). Воздействие на уровне микросистем представляется более мягким, чем общая акупунктура.

При лечении табакизма рекомендуется ряд мероприятий общего характера: увеличение физической активности, длительные прогулки, легкий бег, плаванье, аутогенные тренировки. Следует исключить из рациона острые блюда, крепкий чай, кофе, алкогольные напитки, целесообразно использование растительной пищи, минеральной воды. Все эти мероприятия являются элементами комплексной терапии и самостоятельного значения не имеют.

**Программа малых шагов.**

Хороших результатов можно добиться, используя для отвыкания о т сигарет тактику малых шагов. В свое время была проведена большая серия экспериментов, в ходе которых изыскивались самые различные формы терапии курильщиков, вырабатывались наиболее эффективные способы борьбы с курением. Мюнценский институт психиатрии имени Макса Планка обнаружил высокую эффективность программы «малых шагов», состоящую из 35 пунктов. Строгое следование этим пунктам значительно уменьшает вред, приносимый курением, постепенно ведет к отвыканию от сигарет и , что особенно важно, делает курение «некомфортным», когда курильщик не получает удовольствие от сигареты. От этих негативных ощущений при курении до полного отказа от никотина всего один шаг.

* + - Покупайте сигареты в маленьких пачках и лишь по одной;
    - Взяв сигарету, пачку сразу же прячьте;
    - Пользуйтесь только сигаретами с фильтром;
    - Постоянно меняйте сорт сигарет;
    - Держите сигареты в таких местах, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось бы вставать и идти за сигаретами в другую комнату;
    - Если вас угощают сигаретой, отказывайтесь;
    - Если у вас закончились сигареты, не просите их ни у кого; а вот спички или зажигалку оставляйте дома);
    - Всякий раз, покурив, очищайте пепельницу;
    - После каждой затяжки горячую сигарету кладите на край пепельницы;
    - Каждый раз, прежде чем закурить, сделайте три спокойных вдоха и выдоха;
    - Закурив, после первой затяжки погасите сигарету. Если захочется еще покурить, то придется зажечь спичку вновь;
    - Затягивайтесь на чаще, чем через раз: один раз – просто подержите дым во рту, один раз – затянитесь;
    - Первую за день сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака;
    - Сразу же после еды выходите из-за стола и принимайтесь за свои дела. Курить после еды совсем не обязательно;
    - Дома курите на кухне, в коридоре или каком-нибудь другом не очень удобном месте;
    - Не курите во время ходьбы или даже стоя;
    - Не курите в постели;
    - Не курите, когда хочется есть;
    - Не курите за рулем;
    - Не курите за обеденным столом;
    - Не курите на совещаниях;
    - Постарайтесь не курить во время рабочего дня;
    - Старайтесь не курить, когда вы кого-нибудь ждете;
    - Старайтесь не курить во время беседы;
    - Старайтесь не курить, когда курят в вашем присутствии;
    - Старайтесь не курить в праздничные вечера;
    - Подумайте, прежде чем закурить сигарету, взгляните на часы: пусть пройдет 2 минуты, только после этого можете закурить;
    - Спустя некоторое время приучите себя закуривать через 5 минут после того, как решите покурить;
    - Позднее – через 10 минут;
    - Ни в коем случае никогда не выкуривайте больше одной сигареты в час;
    - Когда курите, не занимайтесь ничем приятным: чтением, просмотром телепередач и т.п.;
    - Постарайтесь курить не затягиваясь;
    - Подсчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить.

**Программа постепенного отвыкания**

Тот, кто считает, что по тем или иным причинам не может немедленно приступить к программе отказа от курения, должен по крайне мере курить с наименьшим ущербом для здоровья.

**Первый совет:** не затягивайтесь. При глубоком затягивании до 95 % никотина поступает в кровь. При умеренном – до 70 %, а при курении без затяжек - не более 50%.

**Второй совет:** выкуривать сигарету не более чем на 2/3. специалисты отмечают, что первые затяжки менее вредны, т.к. никотин и другие опасные вещества абсорбируются, оседают в табаке и фильтре; в последующих затяжках вредные химические субстанции проникают в дыхательные органы, раздражают их, образуют слизь, которая вместе с продуктами возгонки табака травмирует бронхи и легкие. Особенно большое количество продуктов возгонки попадает в легкие при курении последней трети сигареты, т.к. в этом случае лишь фильтр препятствует их проникновению в дыхательные пути.

**Третий совет:** старайтесь выбирать сигареты с низким содержанием никотина и других вредных веществ.

**Четвертый совет:** меньше держите сигарету во рту.

**Пятый совет:** курите меньше! Казалось бы, этот совет носит слишком общий характер, но его стоит конкретизировать: установить максимальное количество выкуренных сигарет, которое вы не должны ни в коем случае превзойти в течение дня.

**Шестой совет:** не курите, если курить не хочется. Прежде чем рука нащупала сигарету, спросите себя, хотите ли вы курить. Чаще всего оказывается, что движение было просто автоматическим. Соблюдение этого простого правила позволяет заядлым курильщикам сократить число выкуриваемых сигарет примерно вдвое.

**Седьмой совет:** не курите на ходу поднимаясь по лестнице или в гору, как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки, тем более во время выполнения физической работы или физических упражнений, т.к. в это время, дыхание очень интенсивно и находящиеся в табаке канцерогены, которые являются непосредственной причиной рака, попадают в самые отдаленные части легких.

**Восьмой совет:** не курите на голодный желудок, тем более утром натощак, т.к. продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасывается в крови; по той же причине не следует курить во время еды.

**Девятый совет:** время от времени устраивайте дни без курения, проводите больше времени на природе, стремитесь заменить курение чем-нибудь другим. Посещайте музеи, выставки, театры, те места, где курение запрещено.

**Программа отвыкания от курения, разработанная Всероссийским кардиологическим научным центром Академии Медицинских Наук России.**

Фиксируйте время, когда вы курили сигареты, или только хотели закурить, но воздержались. Отмечайте, насколько сильно вам хотелось в тот момент курить. Это не только поможет максимально сократить количество потребляемых сигарет, но и понять, когда желание курить наиболее сильно, выделить самую «важную» сигарету дня, и в подобной ситуации постараться сконцентрировать все свои силы на отказе от нее.

На отдельном листе бумаги запишите личные причины, побуждающие вас отказаться от опасной привычки. По крайне мере утром и вечером просматривайте этот список, при необходимости изменяйте и дополняйте его.

Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Она может быть приурочена к отпуску, дню рождению и т.д. когда этот день настанет, не ищите причин, чтобы отложить выполнение своего решения на более поздний срок. Решите, будите ли вы бросать курить сразу или постепенно. Если постепенно, наметьте себе промежуточные задачи на пути к окончательному отказу от табака: каждый день курить на 2 сигареты меньше; бросить курить через 2 недели, сокращая каждые 5 дней количество выкуриваемых сигарет на 1/3.

Если вы чувствуете сильную потребность в курении, лучше бросить курить сразу. За день или за два до окончательного отказа от этой привычки выкуривайте примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами табака и вы, особенно почувствовав его вредное воздействие, легче сможете бросить курить.

Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончится одна пачка, не покупайте другой.

Возникло желание закурить – не доставайте сигареты из пачки, не берите ее в руки по крайне мере в течение 3 минут. В это время постарайтесь занять себя чем-нибудь другим, что помогло бы забыть о сигарете, например, позвоните кому-нибудь по телефону, пройдитесь по коридору и т.д.

Каждое утро старайтесь, как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.

Определите часы суток, когда вы как бы позволяете себе закурить и постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.

Не носите с собой сигареты, спрячьте их, отдайте кому-нибудь, уберите из комнаты все предметы, которые напоминают о курении: пепельницы, зажигалка, сигареты, спички. Выкуривайте не более половины сигареты. Старайтесь не курить, когда смотрите телевизор, попробуйте заменить сигарету легкими физическими упражнениями. Не заменяйте сигарету едой, особенно, высококалорийной: жирной, сладкой, мучной.

Чаще бывайте в местах культурного отдыха, где запрещено курение.

Никогда не объявляйте окружающим, что бросаете курить. Если вам предлагают закурить, отвечайте, что в данный момент вам просто не хочется.

Найдите себе партнера, с которым вы вместе бросите курить. Постарайтесь помочь ему сделать это.

Не объявляйте, что вы бросили курить раз и навсегда. Даже для себя откажитесь от курения на один день, завтра – еще на один, послезавтра – еще на один день и т.д. поспорьте с кем-нибудь, что вы бросите курить.

Если вы не покупаете пачку сигарет, откладывайте эти деньги, и в конце недели подсчитайте, сколько вы сэкономили.

Пожилым людям рекомендуется бросать курить постепенно: сначала отрезать половину сигареты или папиросы и выкуривать обычное их число. Дальше ежедневно уменьшая количество таких половинок в течение 10-15 дней, доведя их число до 7-10 в день, а затем полностью прекратить курение.

**Метод П. Белобородова**

Этот метод оказался эффективным, прежде всего потому, что в нем учтены психологических различия в типах курильщиков. П. Белобородов рассматривает 5 типов привязанности к курению:

**Первый тип:** человек верит в тонизирующий эффект курения. У него высокая степень психологической зависимости от сигареты. Ему кажется, что голод перенести легче, чем отсутствие табака.

**Второй тип:** человек как бы играет в курение. Ему нравится распечатывать только что купленную пачку, зажигать спичку и прикуривать, держать сигарету во рту и выпускать дым. Свое отношение к возможности ликвидировать привычку курильщики этого типа определяют так: «Смог бы, но пока не хочу». В не располагающей обстановке (надо спешить, мороз, протестуют окружающие) они курят редко.

**Третий тип:** человек наслаждается курением, оно для него служит своеобразным добавлением к комфорту. Существует мнение, что в наши дни к этому типу относятся 2/3 курильщиков. Такой человек курит и ощущает, что курить приятно. Есть обязательные перекуры после еды, перед началом работы, перед сном. Курильщики этого типа стараются не совмещать курение с другими занятиями. «Спокойно покурить не дадут!» - это их фраза.

Интересно, что курильщики этого типа даже в случае неудачной попытки бросить курить начинают иначе относиться к курению теперь оно утрачивает для них привычный комфорт. К удовольствию добавляется горечь, досада на себя. Этот побуждает к новым попыткам, которые в конце концов должны привести к успеху важно решиться на первый шаг.

**Четвертый тип:** человек курит автоматически, по привычке. Перекуры в данном случае включены в поведение в качестве «второго занятия». На первый план выступает автоматизм, неосознанное повторение знакомого акта. За работой человек курит чаще, чем в часы отдыха. Чем интенсивнее труд, тем чаще в руках сигарета. Не замечаемому курению в системах отучения от него отведено особое место, т.к. к этому типу принадлежат те, кто выкуривает 35-45 сигарет в день.

**Пятый тип:** человек курит и думает о создавшейся ситуации. Верит, что сигарета поможет ему собраться, найти выход, сдержать гнев, преодолеть застенчивость. Это «ситуативное курение», снимающее напряжение. С годами «дневной курительный рацион» обычно растет: человек расширяет круг ситуаций, которые, по его мнению, требуют «спасательного курения».

А теперь надо определить свой тип. Пусть вас не смущает, если представление о себе в чем-то не совпадает с характеристикой. Если выбрать один тип не сумеете, остановите выбор на двух, но не более. Познакомьтесь с заданием для вашего типа и приступайте к его выполнению. Метод П. Белобородова позволит бросить курить в течение двух недель.

**Программа первой недели.**

**Первый тип:**  обычно вы про себя замечали: «Пора закурить». На этот раз воздержитесь: ровно 10 минут стойте у открытого окна (заметьте по часам). Дышать надо достаточно глубоко. Пропущен перекур – подумайте: а что, собственно изменилось?

С понедельника каждый вечер будете совершать пешую прогулку, которая по времени должна, так сказать, ликвидировать не менее двух перекуров. Уже с пятницы наложите запрет на перекур после сна. Его заменит гимнастика. Без «тонизирующих двигательных включений» - расшатать привычку курить у людей этого типа очень трудно. Вы должны отнять у перекуров «привлекательность». Как это сделать? Смените сорт табака на тот, который вам неприятен. По утрам будете кашлять? Ничего, надо потерпеть.

Через 3-4 дня в часы отдыха начните устраивать «спаренное курение» - 2 сигареты одна за другой без перерыва. Такие «перекуры» вас будут утомлять – надо терпеть. В день двух «спаренный перекуров» вполне хватит.

**Второй тип:** прежде всего, всмотритесь в себя: не использовались ли сигареты как средства самодемонстрации? Если это так (будьте с собой откровенны) начните рассказывать окружающим, что вы приняли твердое решение расторгнуть союз с табаком. Когда решение будет выполнено, люди обязательно отметят, что вы отлично владеете собой.

**Третий тип:** вы говорили себе: « Теперь можно и покурить!» мысль возникла в определенной обстановке. Сейчас в той же обстановке попробуйте убрать сигарету, заменить ее другим «положительным раздражителем»: стаканом фруктового сока, конфетой, яблоком, жевательной резинкой – тем, что вам приятнее. Включайтесь качественно новый «положительный раздражитель». Не спешите. Пусть его действие длится столько же, сколько длится перекур. Со среды, с помощью конкурентной замены, ликвидируйте два «перекура», с пятницы – три.

Однако во время курения вкус дыма был фоном для разных мыслей «приятного свойства». Найти новый устраивающий вас «фон для размышлений» очень и очень важно. Выбор широк: это может быть любимая мелодия, наблюдение за рыбками, плавающими в аквариуме, физические упражнения.

Это не все. Сделайте надпись на пачке: «не курю! Жизнеопасные задымления легких ликвидировал навсегда!» через неделю это будет ваша «последняя пачка», а пока пусть полежит.

**Четвертый тип:** незаменимое «второе занятие» необходимо сделать заметным для себя. Ни одной «перекура» без предварительного выяснения: действительно ли сильно желание закурить? Для 2-3 «перекуров» в свободное время найти замену. А теперь самое главное, надо войти в более тесный контакт с человеком, который станет вашим оппонентом. Пусть он напоминает: «Сколько можно курить? Опять! Потерян самоконтроль!» вас начнут раздражать это реплики – терпите. Надо! Формируйте занятие, которое отвлечет: гимнастика, лыжи, плавание, разведение рыбок, рисование.

**Пятый тип:** вместо «спасающего перекура» - прогулка ускоренным шагом на 2 км, стакан некрепкого чая с двойной порцией сахара. Вы довольно скоро сможете убедиться, что отказ от курения вас не обезоружит.

К концу первой недели представители всех типов должны сократить в двое «курительный рацион». Если всех выкуривали по 20 сигарет в день, то в субботу ограничьтесь 10.

**Программа второй недели**

1. Не вступайте в дебаты с теми, кто не пожелал отказаться от курения.
2. В течение всей недели нельзя употреблять спиртные напитки, даже в незначительных количествах, даже кружку пива. Психологи отмечают, что люди не мыслившие и дня без «традиционной стопки», приняв решение расстаться с сигаретами без труда отказываются от алкоголя на период отучения.
3. В обязательном порядке проводите пешие прогулки. Подумайте о маршрутах. Расстояние в оба конца – не меньше 3 км. Путь от дома спокойным шагом. Путь домой – несколько форсированным. Двигательная активность интенсифицирует внутреннее тканевое дыхание, а ритм помогает нормализовать работу вегетативной нервной системы. Прогулки надо проводить вечером.
4. В заключение проведите «залповый день» (так назвали этот день психологи). Если у вас не было сокращения дневного курительного рациона в течение прошлой недели – ничего. Сегодня все, кто проводил сокращения, и кто не проводил, должны будут в двое привесить свою обычную «курительную норму». Обычно выкуривали 10 сигарет в день, сегодня выкурите 20. выкуривали 20 сигарет – надо выкурить 35-40. однако, если ваш дневной рацион был 35-40 сигарет, более 40-45 не выкуривайте. Запомните это! Курить одну за другой – не надо. Участить перекуры, можно лишь до 48 часов. Выкуривать следует, как говориться, столько, сколько успеете.

Люди, страдающие хроническими заболеваниями, особенно заболеваниями, сердечно-сосудистой системой, проводит «залповое курение» не должны. Перед сном будет выкурено ваша «последняя сигарета» и с этого момента – никаких табачных запасов в доме.

1. После «залпового курения» 60-65 %курильщиков (теперь уже бывших) пробуждаются с чувством сухости во рту, с определенным отвращением к сигарете. Тут бы и расстаться с сигаретой навсегда, однако, все эти явления проходят, и вновь появляется желание курить.

Возьмите не полную чайную ложечку соли, столовую ложку песка, налейте в стакан теплой водя, разболтайте и выпейте полстакана этой смеси вместо утренней сигареты. Пейте не торопясь, глоток за глотком, с паузами. Пусть эта малоприятная процедура займет не менее трех минут.

1. Пользуйтесь имитаторами. Папироса (именно папироса, а не сигарета) может служить имитатором одноразового употребления. Надо делать все тоже самое, что вы делали, когда курили. Разумеется, кроме одного – не прикуривать. Имитаторы помогут перейти в «мир без сигарет» более плавно, мягко. Пользоваться имитаторами следует через 2-2,5 часа, как бы по расписанию.

На 5 или 6 день побывайте в бане. Баня – особенно парное отделение ускорит процесс очищения легких. В эти дни особенно важны интенсивные физические упражнения.

1. Глубже «всматривайтесь» в себя, задерживайте внимание на положительных переменах.
2. Статистика показывает, у 60-65 % людей, бросающих курить, появляется ощущение, что чего-то не хватает. Не сигарет – именно «чего-то». При виде табачных изделий человек начинает думать: «Неужели никогда уже…»эти мысли надо прогнать.

У 25-30 % появляется «раздражительная слабость» (любой пустяк выводит из себя). У иных сонливость в дневные часы, вялость, у других сухость во рту. Постепенно эти знаки «рассогласования» в работе вегетативной нервной системы стушевываются, исчезают.

У 8-12 % бросающих курить тяга к сигарете бывает нестерпимо сильной. Тут надо мобилизовать свою волю.

1. Могут появиться навязчивые возвраты к одной и той же мысли (хочу курить и все тут, так хочу, что терпение скоро лопнет). Как снять эти явления? Возьмите лист бумаги. Предстаете, что вы составляете рекомендации для человека, которому предстоит оказаться в такой же ситуации. Познакомьте его со своими ощущениями. Дайте совет: не взвинчивать нервы.

Эксперимент завершается в субботу. Проведите субботу или воскресенье на лоне природы. Послушайте как шумит лес, как поют птицы. Ликвидация курения – вопрос ключевой. Когда союз с сигаретой расторгается, люди обычно начинают больше внимания уделять здоровью, активнее приобщаться к физкультуре и закаливанию, становятся более внимательными к лечению.

После прекращения курения постепенно исчезают предраковые изменения в бронхах. Уже спустя 2-4 года значительно уменьшается риск онкологического заболевания. Этот процесс идет более интенсивно при усиленных занятиях физическими упражнениями, упорядочении питания, что очищает организм от последствий курения, ведет к его оздоровлению.

Курящие должны помнить, что в курении большую роль играет не столько привыкание к наркотику, сколько сама привычка к процессу курения, к папирос, к сигарете, к трубке. Поэтому желающий бросить курить должен отказаться от привычки к курению, которая представляет собой искусственно выработанный им условный рефлекс, и восстановить защитный рефлекс – протест организма против насильно вводимого яда – никотина.

Чем раньше курящий человек откажется от своей вредной привычки, тем больше можно надеяться, что правильный образ жизни и физическая культура восстановят его здоровье и продлят его жизнь. Необходимо помнить, что иногда люди бросают курить уже слишком поздно, когда табак сделал свое черное дело – превратил здорового человека, в больного, страдающего хроническими болезнями сердца, легких, желудка.

Где же выход? Прежде всего - не начинать курить!

Конечно, для молодого человека, особенно для подростка, это не всегда просто. Ребятам нравится внешняя сторона этого удовольствия, небрежно вытащить сигарету из яркой пачки с иностранной этикеткой, постучать о крышку и красивым жестом поднести ко рту. Так делают герои ковбойских фильмов. Это модно. Первая затяжка табаком совершается обычно в компании уже курящих сверстников – из желания показать, что ты не трус, не «маменькин сыночек», из любопытства. Кроме мучительного удушливого кашля и тошноты, никаких ощущений от этого «первого раза» не возникает, зато появляется чувство удовлетворения собой, сознание, что ты не хуже других, совсем как взрослый. Хотя, если говорить откровенно, подростки, прячущиеся в подъездах или темных подворотнях с сигаретами в кулаке, - эта карикатура на взрослых. Если бы эти ребята смогли посмотреть на себя со стороны, то, несомненно, бы в их поведении было бы меньше романтики и показного «геройства».

Сегодня мы не можем говорить о курении подростка, как о невинной шалости. Курение – это социальное бедствие. Из глупого, слепого подражания моде, взрослым, сверстникам, подросток начинает курить с одной затяжки, с одной сигареты, а потом тянется к зловещей пачке снова и снова. И вот курение уже стало привычкой. А ведь для того, чтобы отказаться от первой предложенной папиросы или сигареты, сказать «нет», раз и навсегда нужно иметь немало мужества, чувства собственного достоинства, уверенности в себе, вили – тех качеств, которые делают человека взрослым и сильным. Именно эти качеств а и должен воспитывать в себе молодой человек, которому предстоит в жизни многое испытать, в том числе и нравственное испытание. Сила воли, решительность, упорство – все это воспитывается еще в детстве, в школе. Надо быть упорным, настойчивым и последовательным в обыденной жизни, в отношении к себе, к окружающим людям. Начать курить легче, чем отказаться от курения.

**Заключение**

Трудно ли бороться с вредными привычками? Безусловно, но если подойти к этому делу со всей серьезностью, хорошенько настроиться на борьбу, изучить некоторые приемы, то порвать с вредными привычками может практически любой человек.

Приступая к работе над собой, основные усилия необходимо сосредоточить на формировании положительных привычек. Именно на этом пути вас ждет успех. В противном случае волевых усилий затрачивается много, а желаемый результат, остается все также далек. Схватка с самим собой дело не легкое, недаром многие считают, что преодоление привычки к курению было в их жизни первым и наиболее сильным испытанием воли. Самое трудное – суметь преодолеть искушение наедине с самим собой, когда голова заполнена предательскими мыслями, а желание закурить кажется всепоглощающим. Вот тут-то человек и познает самого себя, испытывает и закаливает свою волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию. Выдержал, сдержал однажды, данное самому себе слово – значит, - научился владеть собой.

Если вы все учли, все уяснили, то сделайте еще одно усилие и решитесь никогда не прикасаться к сигарете!

**Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках!**