

Добровольный осознанный отказ от сигарет – это преодоление серьезного психологического барьера, когда человек доказывает себе и окружающим, что он является хозяином своих действий, поступков и привычек. Когда состояние «могу бросить» переходит в фактическую форму «я это сделал», человек начинает понимать, что все проблемы, связанные с отвыканием от привычки курить – вполне преодолимы и не так страшны, как казалось раньше.

Причин бросить курить много, есть субъективные, есть и общие для всех.

Первая и главная – здоровье. О вреде никотина и смол на организм пишут даже на сигаретных пачках. О воздействии канцерогенов, содержащихся в каждой сигарете, регулярно предупреждают врачи. Причем этот вред для здоровья курильщиков – **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ** приложение к их пристрастию.



Вторая причина – здоровье ваших близких. Пассивное курение, когда некурящий человек вынужден дышать сигаретным дымом, наносит организму вред не меньший, чем курение активное.

Третья причина – сугубо экономического плана. Если покупать сигареты ежедневно или блоками, привыкнув к этой статье расходов, то кажется, что на вашем бюджете курение отражается не значительно. Попробуйте подсчитать сумму, уже израсходованную на сигареты – за последний год, два, три. Впечатляет? Новый компьютер можно купить, особо не напрягаясь.

Четвертая причина – отношение. Курильщик вполне осознанно меняет общение с близкими людьми на общение с сигаретой. Пусть на подсознательном уровне, но вопрос этот «висит» в семье каждого курящего человека. Провести пять минут вместе (а сколько таких пятиминуток набегает за вечер), не отрываться от домашних дел – этим вы высказываете уважение к своим близким, показываете, что действительно любите и цените их.

Пятая причина – внешность. У курильщиков желтые зубы и подушечки пальцев, вялая и морщинистая кожа. Конечно, современные косметические средства помогают завуалировать последствия курения. Но сколько денег приходится тратить на отбеливающие зубные пасты, на питательные кремы для лица и рук, на подтяжку кожи? Да, последствия курения скрыть можно – если есть лишние деньги и время.

Повод бросить курить у каждого человека – свой: ухудшение самочувствия, прибавление в семействе, желание доказать, что в состоянии это сделать... Общее одно – решимость. И чем больше мы тратим времени на «подготовительный этап», на обоснование необходимости расстаться с этой вредной привычкой, тем дальше сами отодвигаем возможность наслаждаться жизнью без сигаретного дыма, нервных похлопываний карманов в поисках пачки сигарет и затяжного кашля по утрам. А ведь уже давно можно забыть обо всех этих «прелестях» и жить полноценной жизнью, исключив из нее обременительную зависимость.

**Единый федеральный телефон
8-800-2000-122**

*Телефон работает в круглосуточном режиме.
Звонок бесплатный с любого телефона*

Онлайн-доверие для детей, подростков и их родителей:

help.semia@yandex.ru



Пять причин бросить курить

Ефимова С.А., педагог-психолог ГБПОУ «ПГК»