





# Десять советов, как бросить курить




 **Поверь в себя.** Поверь, что ты можешь бросить. Вспомни самые сложные вещи, которые ты делал и осознай, что у тебя есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от тебя.


 **Попроси свою семью и друзей поддержать тебя в твоём решении бросить курить.** Попроси их о полной поддержке и терпимости. Поставь их в известность заранее, что ты, возможно, будешь раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.


 **Назначь дату, когда бросишь курить, и выполни свое намерение — почувствуй себя человеком слова, гордись собой.** Не тяни: чем быстрее, тем лучше.


 **Попробуй «завязать» — бросить курить раз и навсегда.** Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами — бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет.





 **Не давай одурачивать себя.** Относись критически к рекламам сигарет — поразмышляй над их поверхностным и пикивым содержанием.

 **Займись физкультурой** в пределах своих физических возможностей. Тебя порадует, что состояние твое улучшается.

 **Лиши себя дополнительных соблазнов** — решительно разломайте все сигареты в доме. До тех пор пока не отвыкнешь курить, избегай мест, где много курящих. Посещай места, где курение запрещено.

 **Найди себе партнера** — другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращай к другу, когда почувствуешь, что не выдержишь.

 **Пей много воды.** Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымывать» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

 **Тщательно чисти зубы.** Обращай внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представь себе и почувствуй удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

**Помни, что попытка бросить курить еще никому не причиняла вреда. А вот курение ежегодно убивает 5,4 миллионов человек в мире!**