**Советы, бросающим курить!**

1. **Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.**
2. **После того как Вы прочтете этот список, сядьте и создайте свой собственный план, как бросить курить.**
3. **Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.**
4. **Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.  Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.**
5. **Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.**
6. **Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю.**
7. **Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком.  Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль.**
8. **Уменьшайте количество сигарет постепенно (обязательно назначьте день ОКОНЧАТЕЛЬНОГО отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.**
9. **Попробуйте «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. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает - попробуйте другой.**
10. **Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить.  Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете.**
11. **Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц или год.**
12. **После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему. Через 2 недели - сходите в кино. Чрез месяц - сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!). Через 3 месяца - проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев - купите себе что-нибудь серьезное.**
13. **Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам.**
14. **Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например, во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Найдите другие модели поведения в эти моменты.**
15. **Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, чтобы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья.**
16. **Напишите воодушевляющую песню или стих на тему «Бросаю курить», о сигаретах, и что для Вас значит расстаться с табаком. Читайте ее каждый день.**
17. **Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: «Я бросаю для себя и для тебя (вас)» и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.**

**Желаем удачи в вашем стремлении бросить курить. Это того стоит!**

**По материалам сайта: http://profilaktica.ru/psikhologicheskie-konsultatsii/poleznye-statii/dlya-studentov/kak-ponyat-chto-popal-v-sektu/**