*Если вы твердо решили бросить курить, воспользуйтесь данными советами, выработайте на основе этой памятки свою стратегию и старайтесь следовать ей неукоснительно. Если у вас возникнут серьезные проблемы, обратитесь к взрослым.*

**1)Проанализируй факторы, которые привели тебя к этой привычке.**

Напиши на листе бумаги, почему ты хочешь бросить курить. Во-первых, ты четко сформулируешь мысль, а во-вторых, сможешь не забыть о своих намерениях. Поставь на видном месте. *Если тебе будет лень сделать такую простую вещь, то остальное для тебя будет просто непостижимой ношей.*

 **2) Поставь цель**

Определи дату, когда ты это сделаешь, и сообщи это близким тебе людям. Дай им обещание, и придумай себе «наказание», если не сдержишь слово.

3) **Проси помощь**

Попроси близкого тебе друга, взрослых, чтобы они приняли участие в твоей борьбе. Поговори с теми, кто бросил курить

**4) Сумей справиться с «ломкой»**

Первое время будет трудно. Но не сдавайся. Это пройдет. Это временно.

**5) Избегай искушений**

Не смотри на курящих. Не находись в их компании. Избегай всего, что могло бы тебя подтолкнуть вновь

взять сигарету.  Даже во сне могут появляться сцены с курением, сопровожденные приятными ощущениями от курения. Это провокация!

***В первые 5-7 дней отказа от курения нужно выполнять некоторые несложные рекомендации для того, чтобы как можно быстрее освободить организм от никотина***

- Нужно пить больше жидкости: воды, соков, кисломолочных продуктов, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить), есть свежие овощи.

- Не нужно пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете. По той же причине не следует есть острые и пряные блюда.

- Каждый день необходимо съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.

- Необходимо поддерживать высокую физическую активность, это поможет «очистить» дыхание.

**Как поддержать себя, чтобы снова не тянуло к сигарете?**

- Избегайте ситуаций, провоцирующих курение.

- Найдите партнера по отказу от курения. Отказаться от курения легче, если вас поддерживают родные или друзья. Лучше всего бросать курить с кем-то вместе - вы можете оказывать друг другу моральную поддержку.

- Не делайте отказ от курения самоцелью. Не нужно, чтобы ваши мысли все время вращались вокруг курения. Ваша цель иная - добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет.

- Применяйте самовнушение. Для этого нужно продумать краткую индивидуальную формулу самовнушения, которая должна вызвать яркий образ. Например – **«курение мне противно**» или **«легко дышать, когда не куришь»** и т.д. Можно поддерживать себя иначе: «у меня железная воля». **«Если я решил бросить курить, значит, брошу. Никто и ничто не заставит меня изменить свое решение».** Эту фразу или несколько фраз нужно произносить перед сном или после пробуждения, а также несколько раз в течение дня, особенно в ситуациях, когда хочется курить.

**Что вы выигрываете, отказавшись от курения?**

***- Если вы не курите неделю***, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.

- ***Если вы не курите месяц,*** вам стало легче дышать, исчезла головная боль. Повысилась вкусовая чувствительность.

- ***Если вы не курите уже полгода*** - пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спортивные показатели.

- Посчитайте, сколько денег тратит курильщик на сигареты, если он выкуривает в день пачку сигарет?

- ***Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность, которая несет ответственность за свое здоровье и жизнь в целом.***

**МКОУ «Верх-Чебулинский районный детский дом»**

**Памятка для сильных людей,**

**решивших побороть свою зависимость.**

**Подготовила:**

**педагог-психолог Матыцина Е.В.**