

# Скорая психологическая

**ПОМОЩЬ: ВОЗМОЖНО ЛИ БРОСИТЬ**

**курить навсегда?**



Педагог-психолог Кабанова Е.Н.

# **ПРИЧИНЫ появления вредной привычки**

- Желание показать, что вы не робкого десятка и не боитесь попробовать.
- Что бы, не отличаться от других. Все мои друзья курят, чем я хуже?!  
(если подросток связался с компанией курильщиков – это почти в каждом случае приводит к тому, что он начинает им подражать).
- Чтобы выглядеть **взрослым**.
- Показать свою **независимость**.
- **В знак протеста**, объявленного родителям, или людям, имеющим на вас огромное влияние и давление.
- **Влияние** на вас людей, которых вы уважаете и восхищаетесь (хочу быть тоже таким крутым, подражание кумирам: артистам, или кинозвёздам).
- Чтобы **похудеть**.
- **Успокоить нервы**.





# Чтобы бросить курить с чего нужно начать?

## Анализ

Сколько сигарет вы обычно курите каждый день?

Сколько времени уходит на курение?

Сколько денег вы обычно тратите на сигареты?

Когда и почему вам «нужны сигареты»?

Как вы себя чувствовали когда отказывались от курения?

*Заведите дневник, записывайте ощущения.*

## **Мотив**

Составьте список плюсов и минусов курения.

**Выберите метод,** с помощью которого вы будете избавляться от вредной привычки.

- посмотрите видеоролики о последствиях курения,  
обратитесь к специалисту

- подключите знакомых, родных.

**Подберите дыхательную гимнастику**



Заранее (!) продумайте **модель вашего поведения**.

Наверняка среди Вашего окружения есть курящие. Не исключено, что некоторые, чтобы оправдаться перед собой (они то не могут бросить), будут Вас соблазнять.

***Контролируйте ситуацию!***



# **НЕТ НИЧЕГО ПРОЩЕ, ЧЕМ БРОСИТЬ КУРИТЬ...**

Так говорил Марк Твен, правда, добавляя: я делал это больше двухсот раз. Другими словами, бросают курить многие, но не многим удается бросить курить. Потому, что это только на словах все мы обладаем чудовищной силой воли и бросить курить можно в любой момент. На самом деле это чертовски трудное дело.



