***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 с ребенком (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 приходиться 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 доверия для детей, подростков и их родителей:**

**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**](mailto:help.semia@yandex.ru)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ТЕРЕК»

**Пять причин бросить курить**

****