Антитабачный словарик:

Табак - табачное сено с наполнителями, специально приготовленное для отравления организма

Затяжка - отравляющий наркотический вдох, доставляющий в организм дозу никотина в комплексе с табачными смолами, содержащими ядовитые вещества.

Курение - самоотравление табачным ядом.

Курить - травиться табаком.

Сигарета - отравляющий снаряд, никотиновая «соска».

Пачка́ сигарет - карманный крематорий.

Сигаретный дым - табачные выделения для отравления всего живого вокруг.

Легкие сигареты менее вредны?

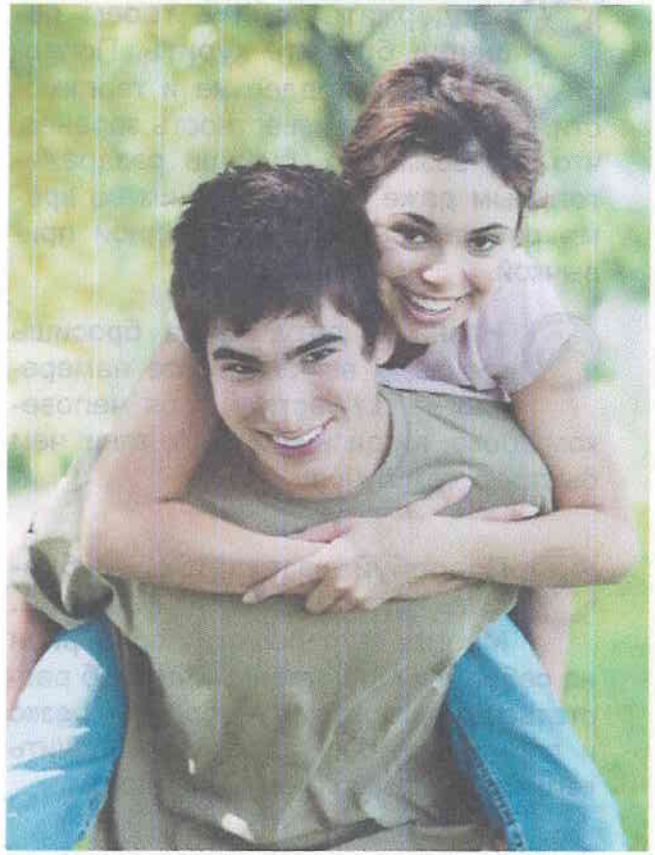
Не стоит обольщаться, что выкуривание «легких» сигарет причиняет меньший вред. Низкое содержание в табачном дыме никотина вынуждает курильщика для получения привычного количества наркотика бессознательно увеличивать количество выкуриваемых сигарет, затягиваться чаще и глубже.

Безопасных методов курения не существует!

Государственное бюджетное специализированное учреждение Архангельской области для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации "Северодвинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних "Солнышко"
164505, Архангельская обл., г.Северодвинск, у. Юбилейная, д.13
Тел. (8184) 58-84-64, 58-84-90
E-mail Центра nord_sun@atnet.ru,
www.solnyshko.deti29.ru
Директор Шуваков Сергей Борисович

Материал для печати подготовила Сандульская О.Б.

Хочешь жить - бросай курить!



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 твоем 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 лживым 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, обращайся к другу, когда почувствуешь, что не выдерживаешь.

Пей 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, отвечая на «запросы рта».

Тщательно чисти зубы. Обращай внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представь себе и получишь 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!