

## Рекомендации, о том как бросить курить.

Знать о вреде курения должны самые широкие массы населения. Каждый из нас в ответе за свое собственное здоровье, кроме того, мы должны беречь также и здоровье окружающих нас людей.

Сколько существует способов убедить человека не курить, столько же есть и приемов, которые можно использовать, чтобы помочь ему бросить эту вредную привычку:

- Если в семье несколько курильщиков, то бросать лучше сообща. **СЕМЬЯ ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ КУРЕНИЯ!** Пусть каждый внесет свой вклад, приободряя бросающих курить.
- Пусть каждый курящий в семье сам выбирает, как ему бросить курить. Любой способ, ведущий к успеху, обеспечит чувство удовлетворения, прибавит человеку самоуважение и здоровья.
- Предложите бросающему курить, чтобы он всем объявил о своем решении бросить курить и даже убедил присоединиться к нему своих друзей. Массовый характер любого начинания придает человеку силы.
- Если человек бросает курить, - уберите все, что связано с курением: пепельницы, спички и т.д., чтобы ничто не напоминало ему или ей о прошлой привычке.
- Укрепляйте человека в стремлении бросить курить регулярным упоминанием о понятии «количество здоровья». Успех означает приобретение контроля над одним из важнейших аспектов жизни. Успех в борьбе с курением в дальнейшем облегчит человеку принятие других важных решений.
- Многим курильщикам требуется несколько попыток прежде чем им удастся избавиться от пагубной привычки. Убедите бросающего курить ни в коем случае не отчаиваться в случае неудачи.
- Отказ от курения должен рассматриваться как важная задача и удачная возможность проявить себя, за которую стоит бороться.