

СКАЖИ
КУРЕНИЮ
НЕТ!

Отделение медико-социальной помощи
КДМ «Ариадна»

Причины курения у подростков:

- Хотелось почувствовать себя взрослым
- Друзья курили
- Это модно
- Хотелось привлечь внимание к себе
- Чтобы снять стресс
- Интересно было попробовать
- Закурил после того, как выпил
- Просто так



Интересный исторический факт

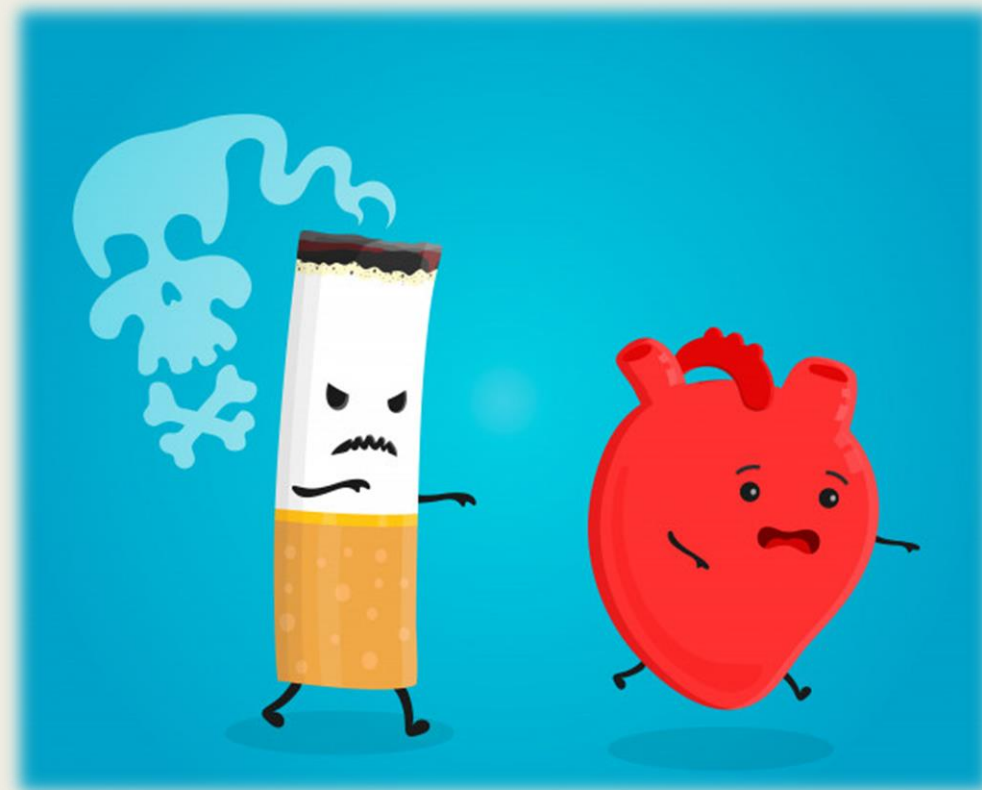
- В начале 20 века в США компания «Американ Тоббако» обнаружила, что женщины Америки не хотят курить в публичных местах и всячески скрывают свою вредную привычку. Компания обратилась к великому пиарщику Эдварду Бернейзу, и он придумал вот что: десяток известных модниц Нью-Йорка прошли по Бродвею с дымящимися сигаретами, журналисты взирали на них с удивлением и восхищением. Бернейз назвал сигареты «факелами свободы» и сделал курение модным. НО! У себя дома он прятал от своей жены сигареты! В этой истории профессиональное и личностное отношение к курению абсолютно не совпадают. Как вы думаете почему?



**BRITISH AMERICAN
TOBACCO**

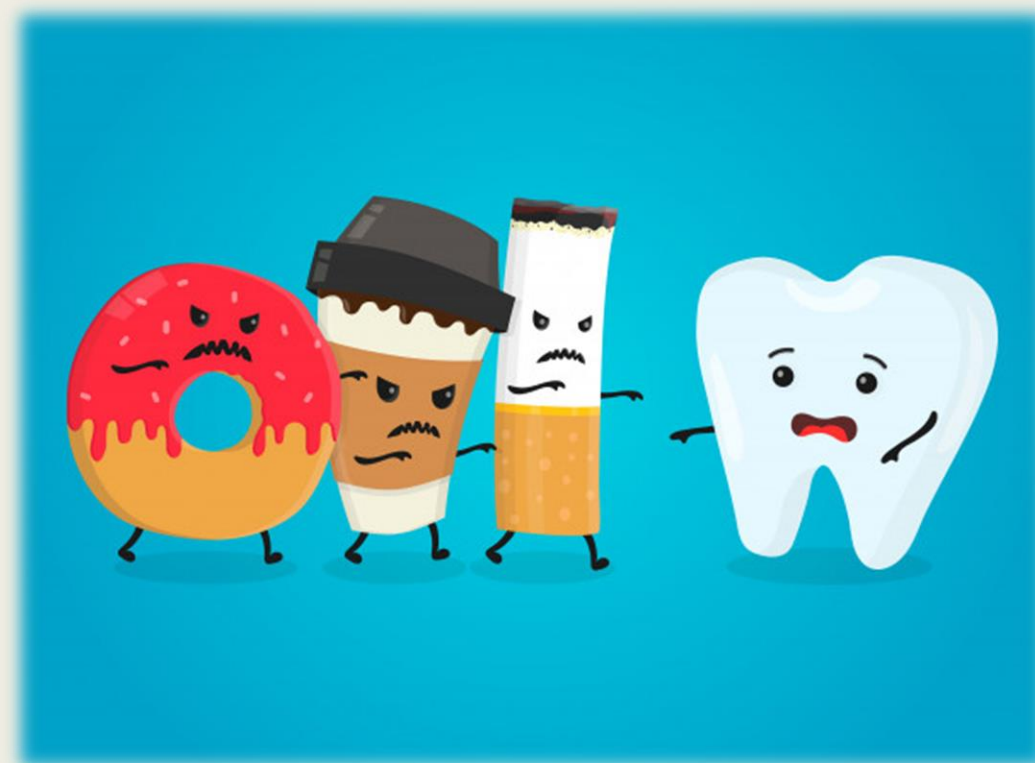
Аргументы и контраргументы по вопросу курения

- Аргумент: Курение успокаивает
- Контраргумент: вам не кажется, что сигарета выполняет роль соски, как в детстве? Пока она во рту, нам спокойно, но стоит ее потерять, как сразу становится беспокойно. Так и образуется зависимость. Давно доказано, что курение увеличивает частоту сердечных сокращений и возбуждает нервную систему. Какое же это успокоение?



Аргументы и контраргументы по вопросу курения

- Аргумент: Курить модно
- Контраргумент: модным курение делает СМИ. Это рекламный ход, уловка, чтобы регулярно платить производителям сигарет. Их задача — создать модный бренд, что вы стали зависимыми и покупали сигареты. На самом деле курение не прибавляет человеку привлекательность, а наоборот отбирает привлекательную силу. Кому приятно общаться с человеком у которого постоянный запах изо рта и кашель? А действие сигарет на потенцию и тонус всего организма? Скажите, разве можно сейчас быть несексуальным?



Аргументы и контраргументы по вопросу курения

- Аргумент: Курение дает ощущение взрослости
- Контраргумент: с помощью курения можно только показаться взрослым, но не стать им. Взрослый — это ответственный, самостоятельный и сильный человек. А курение это слабость. При помощи курения мы можем казаться взрослыми только в среде сверстников, да и то, только до тех пор, пока не появится более сильный человек, который по своим поступкам всем покажет, что он по настоящему взрослый. Какие ты уже свои решения, поступки мог бы назвать взрослыми?



Аргументы и контраргументы по вопросу курения

- Аргумент: Все курят
- Контраргумент: вы хотите быть как все? Это эффект стадности. Добро пожаловать в стадо баранов! Можно общаться со всеми, но при этом быть индивидуальностью.



Рекомендации. Для того, чтобы бросить курить надо:

- Принять взрослое решение бросить курить.
- Не впадать в апатию, и если очень хочется курить, попробовать сделать следующие шаги:
 - Начать бросать курить следует не резко, а постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет в день
 - Отвлекаться от мысли: «Пойду-ка покурю»
 - Избегать ситуации, в которых хочется курить (не стоять на балконе, не разговаривать с друзьями на лестничной площадке и т. д.)
 - Попросить при вас не курить
 - Не считать дни без сигарет
 - Выбросить или спрятать зажигалки, пепельницы и другие вещи, которые напоминают о курении
 - Если очень хочется закурить, попробовать пожевать жевательную резинку, сосать леденцы
 - Если совсем невмоготу и ничего не помогает, то выкурите одну сигарету и продолжайте, не упрекая себя, бороться с этой привычкой.



Несколько способов сказать «НЕТ» на предложение покурить

- Решительно сказать «Нет», ничего не объясняя и не аргументируя.
- Отказаться, используя контраргументы
- Отшутиться (нет, не могу мои легкие завещаны Британскому музею)
- Отойти в сторону/к группе не курящих до того, как вам предложат закурить или после того, как скажите нет (Давай ты покуришь, а потом мы продолжим разговор)
- Перевести разговор на другую тему («Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел тебя спросить....»)
- Игнорировать (обычно это способ используется, когда другие не помогли)





**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**