



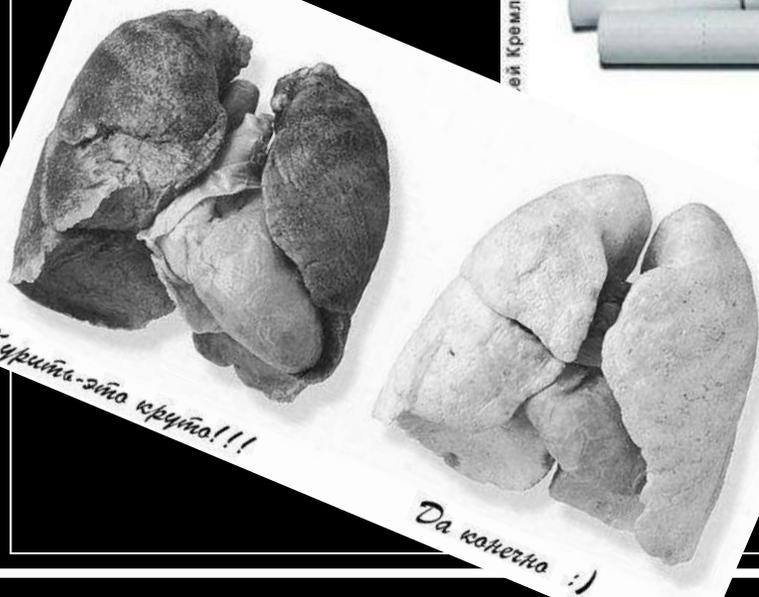
Табак



Я курю! И вот результат...



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



Последствия курения

- **Снижение работоспособности**
- **Подавления умственных способностей**
- **Преждевременное старение**
- **Сердечная недостаточность**
- **Хронический бронхит**
- **Рак легких**
- **Рак гортани**
- **Рак почек**
- **Импотенция**
- **Язва желудка**
- **Бесплодие**
- **Внезапная смерть**

Почему вы курите?

- А. Чтобы поддерживать себя в форме.
- Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.
- В. Я испытываю удовольствие от того, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.
- Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.
- Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.
- Е. Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.
- Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
- З. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.
- И. Мне просто приятен запах табака.
- К. Я закуриваю, когда волнуюсь.
- Л. Когда я курю, то мне как будто чего-то не хватает.
- М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.
- Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.
- О. Смотреть на дым от сигареты мне доставляет удовольствие.
- П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.
- Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.
- С. Иногда случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно.

Результаты теста

1 группа мотивов

Мотив
стимулирования
А+Ж+Н

Вы могли бы
легко
избавиться от
курения

Мотив
удовольствия
Б+З+О

Расслабление
поддержка
В+И+П

Результаты теста



Мои аргументы против курения

- ✓ Курение **разрушает** организм
- ✓ Курение **приводит** к неизлечимым болезням
- ✓ Курение **снижает** физическую активность
- ✓ Курение **портит** цвет кожи
- ✓ Никотин **забирает** свободу, человек становится его рабом

Как бросить курить

«Моральная» подготовка к отказу от курения:

- не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней;
- не затягиваться сигаретой;
- стараться ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки;
- никогда не курить за компанию;
- при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот «приступ» без сигарет.