

## Методические рекомендации по отказу от вредных привычек для обучающихся колледжа

Многие подростки начинают курить, принимать наркотические и психоактивные вещества и алкогольные напитки под влиянием друзей. Им не хочется, но они не знают, как отказаться, поэтому предлагаем несколько правил по отказу от вредных привычек:

**Тебе предложили выпить или наркотики, как сказать нет.**

*Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь! Умей сказать «Нет!».*

*Некоторые варианты отказа:*

1. **Назови причину.** Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».
2. **Будь готов к различным видам давления.** Люди, предлагающие выпить или наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
3. **Сделай это просто для себя.** Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи: «Нет».
4. **Имей какое-нибудь дело.** Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков или выпивки. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».
5. **Избегай ситуаций.** Ты ведь можешь знать тех, кто употребляет наркотики и выпивает, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест и от этих людей.
6. **Дружи с теми, кто не употребляет наркотики и не выпивает.** Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.

«Да все это делают!» -

эта фраза является прямым давлением на тебя.

Примерные фразы отказа:

Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на мопеде.

Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями и учителями.

Спасибо, нет. Если я выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой.

Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

Спасибо, нет. Это не в моем стиле.

Спасибо, нет. Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать и т. п.).

Спасибо, нет. После выпивки, я быстро устаю.

Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.

Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам, Даже если вы курите всего 1—2 года, психологическая и физиологическая зависимость от табака уже начала складываться. Однако в этом случае стаж курения еще невелик, а значит именно сейчас самое время бросить курить.

Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и, в-третьих, суметь выполнить свое решение.

### **Принять решение.**

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. А чтобы все как следует обдумать, советуем сделать следующее. Разделите лист бумаги на две части и все аргументы за отказ от курения выпишите на левой половине листа, а все против — на правой. Посмотрите, достаточно ли у вас аргументов для того, чтобы отказаться от табака, перевесили ли они желание продолжать курить? Может быть, вы мало знаете о том, насколько вредно курение?

### **Подготовить себя.**

Решение бросить курить. К отказу от курения лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату (недели через 2—3) и все это время «морально» готовиться к отказу от курения, а также немного тренироваться.

*Вот некоторые советы:*

- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет.

- Не курите на пустой желудок.
- Никогда не курите, если вам не хочется, даже за компанию,
- Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли: уж было трудно не курить?

### **Что вы выигрываете, отказавшись от курения?**

- Если вы не курите неделю, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.
- Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезли головные боли. Повысилась вкусовая чувствительность.
- Если вы не курите уже полгода — пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спортивные показатели,
- Если вы не курите год — вам удалось сэкономить на курении значительную сумму.
- Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность.

**Сегодня смертность, вызванная последствиями курения в мире - на первом месте, отмечают эксперты ВОЗ. Каждые шесть секунд на планете от болезней, спровоцированных курением, умирает один человек, отмечают специалисты ВОЗ. В пересчете на год этот печальный показатель составляет 7,5 млн человек.**

**ЭТО НАДО ЗНАТЬ!**

Не начинайте курить!

**КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ? – ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**