

## Беседа «Что следует знать о курении»

**Цель:** показывать вред курения, учить противостоять курению.

Предполагаемый результат: отрицательный взгляд на курение, желание отказа.

### Ход занятия:

Посмотри на предлагаемые варианты и отметь галочкой те, которые имеют отношение к тебе:

- Я любопытен
- Я переживаю стресс
- Мне не хочется отличаться от других
- Меня беспокоит мой вес

Если ты пометил хотя бы *один* пункт, у тебя есть нечто общее с твоими сверстниками, которые курят или думали о том, чтобы закурить.

### Хочешь удовлетворить любопытство.

*«Мне было интересно узнать, что это такое. Поэтому я взяла сигарету у одной девочки в школе и тайком ее выкурила»*

**Хочешь справиться со стрессом и быть как все.** *«Ребята в школе говорят: „Я сильно переживаю, дайте закурить“ — и через пару минут облегченно вздыхают. В трудные моменты мне тоже хочется закурить»*

**Хочешь похудеть.** *«Некоторые девушки курят, желая быть стройными, — это намного легче, чем сидеть на диете!»*

Но прежде чем закурить первую или очередную сигарету, остановись и подумай. Не попадайся на крючок, подобно рыбе, которая получает небольшую награду, но дорого за это платит!)

### Много ли ты знаешь о курении?

#### Отметь, верно или неверно.

- а\_\_ Курение снимает стресс.
- б\_\_ Я выдохну практически весь дым.
- в\_\_ Пока я молодой, курение не повредит моему здоровью.
- г — Курение делает меня более привлекательным для противоположного пола.
- д — Если я курю, то никто, кроме меня не страдает.
- е — Людям все равно, курю я или нет.

#### Ответы

а. Курение снимает стресс. — *Неверно.* Хотя, выкулив сигарету, можно временно облегчить симптомы отвыкания, ученые установили, что на самом деле никотин повышает уровень гормонов стресса.

б. Я выдохну практически весь дым. — *Неверно.* Согласно исследованиям, более 80 процентов частиц вдыхаемого табачного дыма остается в организме.

в. Пока я молодой, курение не повредит моему здоровью. — *Неверно.* Хотя опасность и возрастает с каждой выкуренной сигаретой, вред причиняется организму сразу. У некоторых пристрастие возникает уже после первой сигареты. Уменьшается объем легких, и часто возникает неотступный кашель. Кожа сморщивается и быстрее стареет. Курение увеличивает риск половых расстройств, панических страхов и депрессии.

г. Курение делает меня более привлекательным для противоположного пола. — *Неверно.* Исследователь Ллойд Джонстон установил, что курящие подростки «в большинстве случаев менее привлекательны для противоположного пола».

д. Если я курю, то никто, кроме меня не страдает. — *Неверно*. В результате пассивного курения каждый год умирают тысячи людей; оно вредит твоим близким, друзьям и даже домашним животным.

е. Людям все равно, курю я или нет. — *Неверно*. Несомненно есть те, кто не хочет, чтоб ты курил, нанося вред табачным дымом себе и другим.

### **Как сказать «нет»**

Как ты поведешь себя, если кто-то предложит тебе закурить? Часто достаточно простого, но твердого ответа: «Нет, спасибо. Я не курю». Если же собеседник настаивает или подтрунивает над тобой, помни, что решение принимаешь ты. Можно ответить:

- «Я узнал, с каким риском связано курение, и решил, что это не для меня».
- «Я еще хочу жить».

Однако, подобно молодым людям, чьи высказывания приводились ранее в этой статье, ты можешь чувствовать, что самая трудная борьба — это борьба с самим собой. Вот что можно сказать в таком случае своему «внутреннему голосу»:

«Есть ли мне какая-то польза от курения? Например, если я курю, только чтобы не отличаться от других, то, может быть, я стараюсь вписаться в круг людей, с которыми у меня на самом деле мало общего? Да и хочу ли я быть «своим» среди тех, кто рад тому, что я врежу собственному здоровью?»

- «Чего мне будет стоить курение в плане денег, проблем со здоровьем и потери уважения других?»

***Как рыба, пойманная на крючок, курильщик получает награду, но дорого за нее платит.***

Но что, если ты уже пристрастился к табаку? Как порвать с этой привычкой?

### **Как бросить курить**

**1. Убеди сам себя.** Запиши причины, по которым тебе стоит бросить курить, и регулярно их перечитывай.

**2. Ищи помощи.** Если ты тайком куришь, то настало время бросить эту нечистую привычку. Честно расскажи о своей проблеме и попроси поддержки.

**3. Выбери день.** Дай себе две недели или меньше и отметь в календаре день, когда ты бросишь курить. Скажи своим родным и друзьям об этой дате.

**4. Найди и уничтожь.** До назначенной даты устрой «чистку» своей комнаты, машины и одежды, удалив из них все сигареты. Уничтожь их. Избавься от зажигалок, спичек и пепельниц.

### **ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?**

«Бездымные» табачные изделия, например жевательный табак, насвай, содержат более 25 канцерогенных соединений, повышающих риск развития рака горла и ротовой полости, и в них может быть больше никотина, чем в сигаретах.

**5. Борись с симптомами отвыкания.** Пей больше фруктовых соков или воды и отводи больше времени на сон. Не забывай, что неприятные ощущения *временны*, а польза *долговечна*.

**6. Убегай от искушений.** Держись подальше от мест и ситуаций, в которых у тебя возникает искушение закурить. Возможно, потребуется прекратить всякий контакт с теми, кто курит.

**7. Избегай распространенных заблуждений.** Не обманывай себя фразами: «Я сделаю всего одну затяжку». Подобные заблуждения приводят к срыву.

### **Не дай себя обмануть**

Каждый год табачные компании тратят миллиарды долларов на рекламу. Разве они *не знают*, что многие молодые люди попадут в эту ловушку сейчас и впоследствии станут заядлыми курильщиками?

Не позволяй табачным магнатам выуживать у тебя деньги. Не попадайся им на крючок.  
Ни они, ни твои курящие сверстники не заинтересованы в твоём благе.  
Справиться с давлением сверстников намного легче, когда ты к этому подготовлен.  
Попроси некурящих совместно разыграть ситуации, в которых ты научишься отвечать на предложения закурить.