



В нашем колледже согласно плана по воспитательной работе регулярно проводятся встречи, беседы, лекции по профилактике Здорового образа жизни со специалистами ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики. Так, как мы перешли на дистанционное обучение многие захотят приобрести хорошие, здоровые привычки. Одна из которых отказ от курения. Психолог центра предлагаем вам познакомиться с методиками отказа от курения:

- Встаньте, начните двигаться, займитесь чем-нибудь, позвоните кому-нибудь по телефону, измените обстановку.

- Растирайте ушные раковины до легкого покраснения.

- Посмотрите на часы в момент появления желания закурить, и вы увидите, что надо удержать себя всего несколько минут, после чего желание слабеет или проходит вовсе.

- Используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, так же медленно на счет 5 выдохните. Повторите 5 раз. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На последнем вдохе задержите дыхание и зажгите спичку. Задерживайте дыхание, пока она горит, а затем загасите ее медленным выдохом и вдавите спичку в пепельницу, как сигарету.

Можно воспользоваться тактикой поведения в случае срыва.

- С первой попытки прекращают курить 30 - 40 процентов курильщиков. Большинству же требуются повторные попытки. Если вы закурили вновь:

- - немедленно бросьте курить;

- - избавьтесь от сигарет (выбросите, отдайте курильщикам);

- - учтите, что короткий срыв вовсе не означает, что вы снова стали курильщиком;

- - успешный отказ от курения, как правило, удается после нескольких попыток.

Поэтому не огорчайтесь, а немедленно предпримите новую попытку;

- - проанализируйте, какие причины и обстоятельства побудили вас снова закурить.

Обдумайте, как в следующий раз преодолеть их.

Если после нескольких попыток вам не удалось одолеть свою привычку, следует обратиться к специалистам. Не просто отказаться от вредной привычки, но первый шаг на пути к своему здоровью можно сделать уже сегодня!!!