

**Советы психологов
как противостоять
давлению товарищей.**

**«Табак приносит вред телу, разрушает
разум, оглуляет целые нации»**

О. Бальзак

- *Просто сказать «нет» без объяснения.*
- *Отказаться и объяснить причины отказа.*
- *Отказаться и уйти.*
- *Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».*
- *Не обращать внимания на предложения закурить.*
- *Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.*
- *Постараться избегать курящих компаний.*

Ждем вас по адресу:

г. Строитель,
ул. Юбилейная,

Центральная библиотека
Яковлевского района

Часы работы:

Ежедневно с 10.00 до
20.00

Выходной день - поне-
дельник

Телефон: 5-07-63

Сайт: <http://yakovlbibl.ru/>

**МБУК
«ЦБ Яковлевского района»
Методико-библиографический
отдел**

**«Как
бросить
курить»**

*Памятка
читателю*



г. Строитель

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Практически большая часть современного человечества курит: кто-то следует моде, другие кому-то подражают, третьи - ещё по каким-то причинам. Но далеко не каждый человек может ответить на вопрос: курение - это просто вредная привычка или серьёзная психологическая и физиологическая зависимость? И мало кто в точности представляет, как оно влияет на их здоровье и на здоровье тех, кто оказывается рядом с ними в момент курения.

Предложенные Вашему вниманию книги помогут осознать весь вред и пагубность курения!



Дыши легко! : профилактика подросткового курения в вопросах и ответах / гл. ред. Т. Я. Ефимова. – М. : Издат. дом журн. «Здоровье», 2005. – 32 с. – (Журнал «Здоровье» рекомендует ; № 6 (дек.)).

Эта брошюра адресована и родителям, и детям. Родители найдут советы, как вести непростой разговор с подростками о вреде курения. А дети найдут для себя информацию о вреде курения на страницах «для мальчиков и девочек».



Как бросить курить / авт.-сост. С. А. Краснова, В. С. Тундалёва. – М. : Эксмо, 2008. – 256 с. – (Stop. Бросить-легко!).

Данная книга с помощью методов как традиционной, так и нетрадиционной медицины поможет вам в решении навсегда отказаться от курения и стать хозяином своей жизни и своего здоровья.



Каминка О. 32 способа бросить курить / О. Каминка, А. Ткаленко. – М. : РОСМЭН-ПРЕСС, 2007. – 63 с. : ил.

Человечество знало немало разных способов избавиться от этой напасти. В книге вы найдете: способы детские и недетские; народные и медицинские; для сильных телом и духом; для метеозависимых невротиков и гомеопатов.



Миллер М. Самый лёгкий способ бросить курить / М. Миллер. – М. : АСТ ; Владимир : ВКТ, 2008. – 61, [3] с. – (Здоровье и жизнь).

Этот метод прост как всё гениальное. Самое главное – действительно очень захотеть бросить курить, а кроме того, нужно понять несколько простых вещей, о которых и рассказано в этой книге.



Не унесённые дымом / гл. ред. Т. Я. Ефимова, ред. Т. В. Фёдорова. – М. : Издат. дом журн. «Здоровье», 2002. – 32 с. – («Здоровье» рекомендует ; № 3 (дек.)).

Как защитить детей от пагубной привычки советуют лучшие отечественные медики, психологи, социологи, педагоги. Данное издание будет полезно и родителям, и детям.



Литературу можно заказать по МБА

Закурив сигарету—подумай:

- *От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.*
- *Ежегодно мы теряем 500 тысяч человек! (по данным Всемирной организации здравоохранения).*
- *Продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)*
- *Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.*