

**МКУК «Новощербиновская сельская библиотека»
Новощербиновского сельского поселения
Щербиновского района**

Как бросить курить



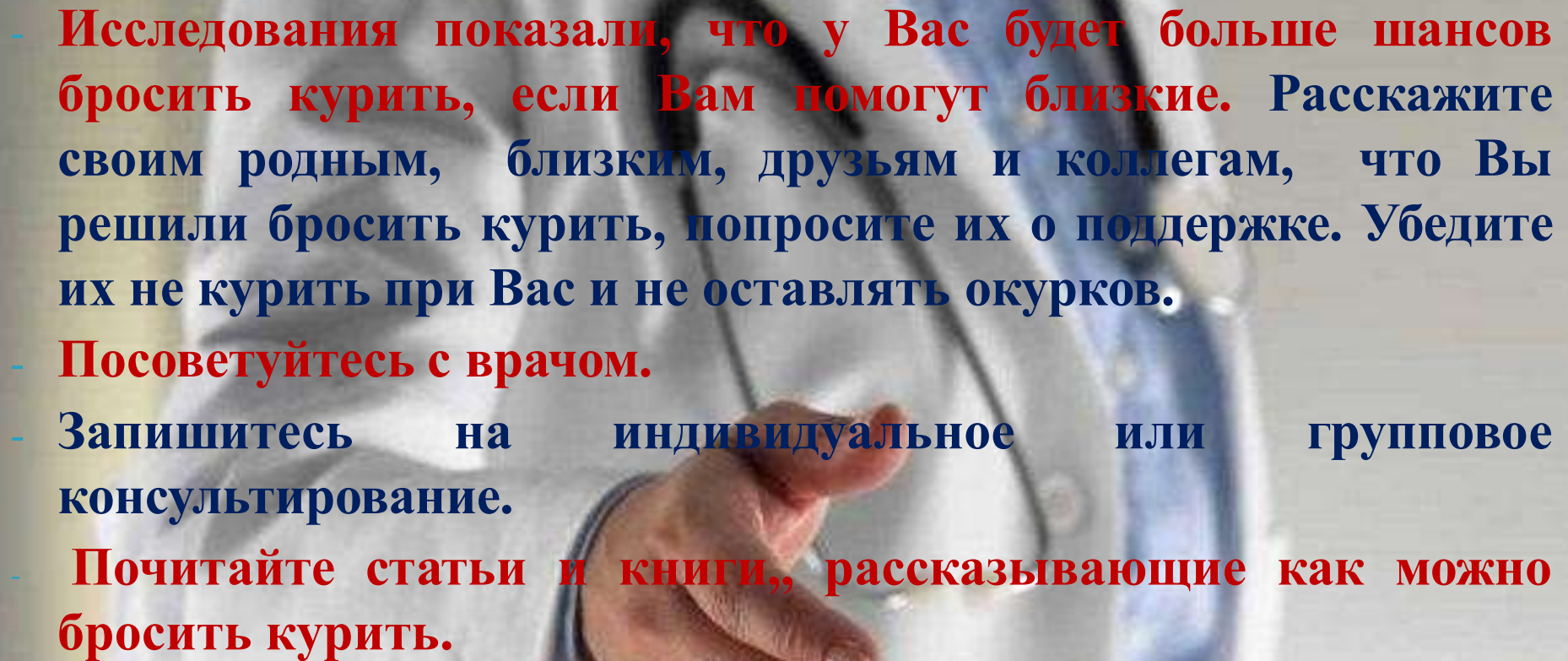
Виртуальная выставка

2020 г.

**В РОССИИ ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ
ПОГИБАЕТ ОТ 300000 ЧЕЛОВЕК
ВСЁ НАДЕЕТЕСЬ, ЧТО ВАС**



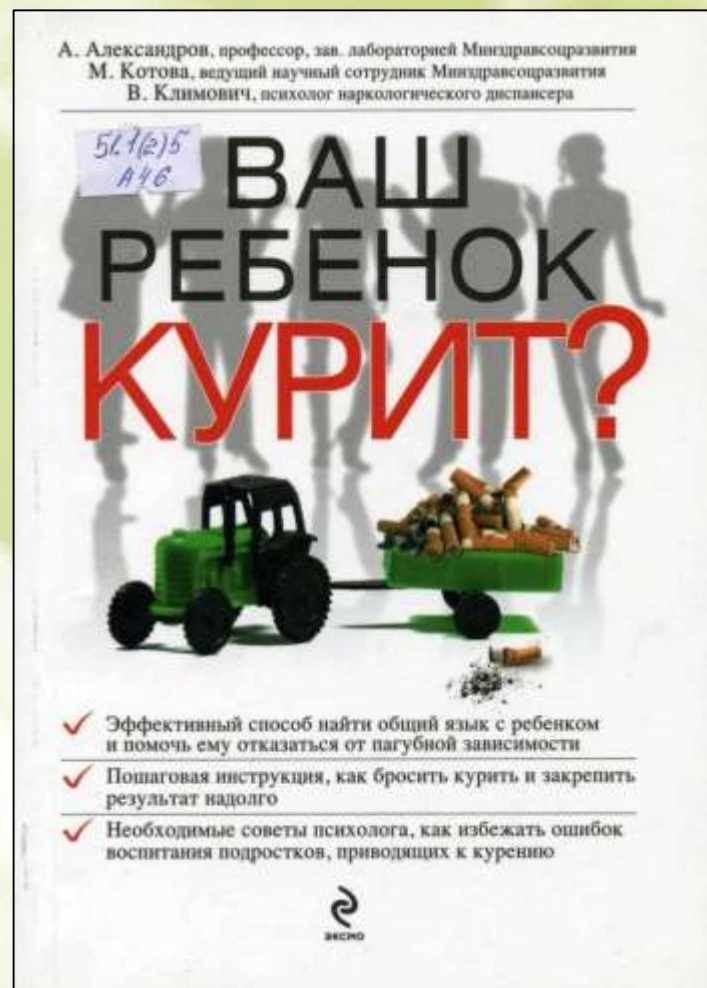
ПРОНЕСЁТ?

- 
- **Исследования показали, что у Вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям и коллегам, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.**
 - **Посоветуйтесь с врачом.**
 - **Запишитесь на индивидуальное или групповое консультирование.**
 - **Почитайте статьи и книги, рассказывающие как можно бросить курить.**

Рекомендуем прочитать:

Александров, А. А. Ваш ребенок курит? / А. А. Александров. - Москва: «ЭКСМО», 2011. - 256с. - ISBN 978-5-699-48865-0.

К сожалению, очень часто родители, узнав, что их ребенок курит, занимают далеко не всегда правильную позицию. Что делать если ваш ребенок начал курить? Как уберечь его от искушения взять сигарету? Эта книга поможет вам избежать трудных ситуаций.



- ✓ Эффективный способ найти общий язык с ребенком и помочь ему отказаться от пагубной зависимости
- ✓ Пошаговая инструкция, как бросить курить и закрепить результат надолго
- ✓ Необходимые советы психолога, как избежать ошибок воспитания подростков, приводящих к курению



Карр, А. Как помочь нашим детям бросить курить / А. Карр; пер.с англ. - Москва: Издательство «Добрая книга», 2007. - 208 с. - ISBN 978-5-98124-296-0.

Прочитав эту книгу, вы узнаете: как понять проблемы и стрессы подростков; как помочь детям осознать, что курение - не собственный выбор, а коварная ловушка; как бросить курить без заменителей никотина; как использовать лёгкий способ бросить курить, чтобы впоследствии уберечь подростка от увлечений.

АЛЛЕН КАРР

**КАК ПОМОЧЬ
НАШИМ ДЕТЯМ**

**БРОСИТЬ
КУРИТЬ**



Карр, А. Легкий способ бросить курить / А. Карр; пер. с англ. - Москва : Издательство «Добрая книга», 2007. – 208 с. - ISBN 978-5-98124-284-7.

Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. Затем он разработал уникальную методику отказа от никотина. Его метод получил высокие отзывы врачей и пользуется огромным успехом во многих странах мира, он помог миллионам курильщиков бросить курить – легко, безболезненно, навсегда.

Этот метод поможет и вам!



Карр, А. Легкий способ бросить курить специально для женщин /Аллен Карр; пер.с англ. - Москва : Издательство «Добрая книга», 2007. – 256 с. - ISBN 978-5-98124-228-1.

Эта книга превращает чтение в персональную консультацию, в личный разговор с автором. В ней подробно рассматриваются характерные только для женщин трудности в стремлении бросить курить,- например, боязнь, пополнеть и др. Книга поможет читательницам преодолеть эти страхи.



Карр, А. Легкий способ бросить курить в картинках /А. Карр, Бев Э. ; пер.с англ.- У. Сапциной – Москва : Издательство «Добрая книга», 2007. - 160 с. - ISBN 978-5-98124-243-4.

Еще одна книга Аллена Карра, рассказывающая про уникальный легкий способ бросить курить, написана на этот раз в картинках! Книги Аллена Карра изданы на двадцати языках и стали мировыми бестселлерами. А еще он создал всемирную сеть клиник, специалисты которых помогают курильщикам бросить курить и преодолеть зависимость от никотина.



Курение. Тонкости, хитрости и секреты. - Серия книг «Ваше здоровье» / Под ред. Ю. В. Татуры. – Москва : ЗАО «Новый издательский дом», 2004.- 352с. - ISBN 5-9643-0010-3.

Автор книги расскажет о происхождении табака, последствиях его потребления, о курении и о влиянии его на психику человека. А еще даст 10 советов по борьбе с курением. В этой книге вы найдете все «плюсы» и «минусы», которые можно «приобрести» за счет курения.



Левшин, В.Ф. Курить или не курить? Полезные сведения о курящих и некурящих / Л. В. Левшин . – Москва : Физкультура и спорт, 2002. - 160с., ил. - ISBN: 5-278-00730-3.

В книге дается интересная, полезная и достоверная информация о том, как бросить курить и как не стать курильщиком. Тех, кто задумал бросить курить, данная книга знакомит с всевозможными методами, приемами и препаратами, которые следует использовать, чтобы бросить курить эффективно и окончательно. И каждый может сделать свой собственный выбор.

