

• ***Советы тому, кто хочет бросить курить***

1. Не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть, ведь там находятся самые вредные компоненты табака

2. Не затягиваться сигаретой

3. Стараться ежедневно сокращать количество выкуренных сигарет на 1-2

4. Не курить на пустой желудок

5. Никогда не курить за компанию

6. При возникновении острого желания покурить постараться отвлечь себя (покурю через 10 минут, пощелкать семечки, съесть леденцы)

7. Курение это смертельно опасная привычка.

Памятка для родных и близких наркозависимых

Когда родственники узнают, что их близкий употребляет наркотики – они начинают бороться. Часто эта борьба приводит не к желаемому результату, а к противоположному. Для того чтобы этого не случилось, желательно придерживаться определённых правил:

- не пытаться справиться с этой проблемой самостоятельно. Вы не имеете ни соответствующего образования, ни опыта в лечении и реабилитации. Изучите проблему, пользуясь разнообразными источниками, обратитесь к специалистам, работающим с химической зависимостью, в группы помощи близким;

- не устанавливайте жёсткий контроль. Не выкидывайте наркотики, не отбирайте деньги, не запирайте дома. Это вызовет лишь агрессию и отчуждение. Постарайтесь сохранить тёплые отношения, доверие с его стороны;

- предложите лечение, реабилитацию или беседу со специалистом;

- постарайтесь сделать так, чтобы информацию о выздоровлении он добыл сам, или совместно с вами, укажите источники, где вы её взяли.