

Письмо курильщику

Здравствуй, дорогой курильщик! Скорее всего, ты считаешь, что сигареты - это круто, но мы вынуждены с тобой не согласиться. Курение не имеет ничего положительного, но негативных сторон у него множество. Начнём с самого очевидного: это дорого. Посчитай, сколько денег ты тратишь на сигареты. Ну как? Нравится результат?

Но деньги ты можешь заработать, а потерянное здоровье вернуть нельзя. К 30-и годам от твоей "крутости" не останется и следа, а вот с последствиями тебе придётся провести всю свою жизнь.

Про то что курение может вызвать рак, ты скорее всего знаешь, но если куришь, значит этот аргумент на тебя не действует. Так что перейдем к другому. Объем твоих лёгких будет уменьшаться с каждой выкуренной тобой сигаретой, и наступит момент, когда одышка во время бега и ходьбы у тебя будет начинаться раньше, чем у 10-летнего ребёнка. Кстати о лёгких, представь себе грязную губку для мытья посуды, примерно так они скоро будут выглядеть. А ещё у тебя пожелтеют зубы и посереет кожа. Правда, не самый лучший внешний вид?

Ну как, все еще считаешь себя крутым и взрослым?

Если нет, то вот тебе несколько советов, которые могут помочь тебе бросить эту вредную привычку.

1. Если ты куришь тайком, настало время в этом признаться. Честно расскажи о своей проблеме тем, от кого ты это скрывал и попроси поддержки.
2. Дай себе две недели или меньше и отметь в календаре, когда ты бросишь курить. Сообщи эту дату родным и друзьям.
3. До назначенной даты устрой "чистку" своей комнаты и одежды. Уничтожь все сигареты. Избавься от зажигалок, спичек и пепельниц.
4. Пей больше фруктовых соков или воды и отводи больше времени на сон. Не забывай, что неприятные ощущения временны, а польза долговечна!
5. Избегай мест и ситуаций, в которых у тебя возникает искушение закурить. Возможно, потребуются прекратить общение с теми, кто курит.

И главное, не позволяй табачными компаниям выжимать у тебя деньги. Не попадайся на их крючок. Ни они, ни твои курящие сверстники не заинтересованы в твоём благополучии.

8 и В^h