

Программа «ДЫШИТЕ СВОБОДНО»

Общеизвестно предостережение пожарных о том, что огонь не всегда является другом человека, порой он может быть и страшнейшим врагом. Но, помимо того «красного петуха», о котором предостерегают огнеборцы, есть и другой гибельный огонь, не щадящий ни кого, истребляющий миллионы прекраснейших людей. Огонь этот заключен в табаке.

Сегодня он вовлекает в свое пламя все более молодых, продолжая при этом и уничтожение уходящего поколения. Табачная зависимость значительно сильнее алкогольной, и каждый, кто попадал в ее сети, на собственном опыте знает коварность и силу сигареты.

Многие белорусы знакомы с этой бедой не понаслышке. В полной мере она осознается человеком лишь тогда, когда он, желая расстаться с сигаретой, терпит поражение в своих отчаянных попытках сделать это. Попытки эти предпринимаются вновь и вновь, вызывая нарастающее состояние депрессии. В результате, и никотиновая зависимость остается, и к ней добавляется еще и чувство разочарования в себе.

В помощь желающим освободиться от никотиновой зависимости и разработана программа «**Дышите свободно!**».

Программа «Дышите свободно» – это программа, помогающая – человеку изменить и оздоровить свой образ жизни. Она основана на результатах научных исследований многих ученых и специалистов, тщательно разработана и легко применима на практике.

Главная цель данного курса – оказание эффективной помощи курильщику, желающему навсегда избавиться от табачной зависимости и обрести уверенность в себе. Благодаря полученным знаниям, участники программы смогут значительно расширить и обогатить свои представления в области профилактической медицины, общей гигиены, психологии и т. д., а также переосмыслить важность таких нравственных категорий как ответственность за собственную жизнь и выбор собственного будущего.

После знакомства с программой многие смогут с удовлетворением сказать: «Теперь я чувствую себя совсем по иному! Курение более не властно надо мной!»

Программа «Дышите свободно» поможет каждому из участников программы в осуществлении трех основных задач, актуальных при отказе от курения: оздоровить организм физически, эффективно использовать возможности сознания управлять поведением и научиться методам социальной адаптации.

а. **Физическое оздоровление.** Чтобы преодолеть физиологическую составляющую никотиновой зависимости, участникам предлагается:

– Начать регулярные занятия физическими упражнениями, что позволит улучшить и активизировать умственное и физическое состояние организма. Физические упражнения помогают реабилитации организма после ущерба, нанесенного никотином и табачными смолами и, кроме того, позволяют решить проблемы (часто возникающие при отказе от курения) неконтролируемого стресса и внезапной прибавки в весе.

– Избрать правильный рацион питания, что также поможет организму компенсировать вред, нанесенный курением, и облегчит протекание синдрома отмены.

б. **Использование возможностей сознания управлять поведением.** Чтобы преодолеть психологическую зависимость, участникам предлагается:

– Моделировать в своем сознании поведение некурящих людей. Думать и действовать как курильщик — это значит культивировать свои прежние привычки. Думать и действовать категориями некурящего человека — это значит прокладывать путь к успеху.

– Рисовать в воображении мысленные образы новой, свободной от курения реальности

– Быть уверенным в успехе. Стремление к успеху не оставляет места сомнениям. Даже временные неудачи следует рассматривать как этапы на пути к победе над табаком. Участники программы должны научиться распознавать те сигналы подсознания, которые провоцируют мысли о курении и ведут к неудаче, и программировать новый образ мыслей, ведущий к успешному освобождению от вредной привычки.

в. **Социальная адаптация.** Чтобы противостоять социальному давлению участникам программы предлагается:

– Деликатно отказываться от предложений своих курящих и пьющих друзей провести время в их компании, избегать служебных и домашних вечеринок и других аналогичных ситуаций, способных спровоцировать возврат к курению в течение первых четырех недель после отказа от него.

– Противостоять влиянию табачной рекламы.

– Наладить связи с людьми и группами, ведущими здоровый образ жизни.

Тщательный анализ и изучение материалов программы «Дышите свободно» позволяет выявить наиболее эффективные стратегии и методы, обеспечивающие успех при отказе от курения. К ним относятся: изменение образа жизни и моделей поведения; формирование правильной самооценки для успешного преодоления никотиновой зависимости; управление стрессом без помощи внешней стимуляции; использование естественных ресурсов сознания для замены старых (вредных) привычек на новые (здоровые) альтернативы; нейтрализация факторов-раздражителей и противостояние рецидиву курения; активная реализация принципа групповой поддержки и т.д.

Наверняка у вас возник вопрос: «Что мне сейчас необходимо сделать со своей стороны, что бы принять участие в программе?» Ответ прост: «Сохраните ваше желание и свяжитесь с нами!»

Наши знания и опыт помогут вам освободиться от никотиновой зависимости и присоединиться к тем, кто уже «дышит свободно».

Мы обращаемся также и к тем, кто желает выступить в роли посредника или организатора программы на предприятиях, в учебных заведениях и т.д. Мы готовы сотрудничать с вами.

Кабинет здоровья «НОВОЕ НАЧАЛО»
www.newstart.by