



Вторичная профилактика табакокурения среди мальчиков-подростков

Ты чувствуешь себя взрослым, а мама до сих пор говорит: «Надень шапку!» Как тяжело доказать свою правоту. Например, объяснить, что сам способен принимать решения. У тебя уже есть девушка, а родители говорят, чтобы ты вовремя приходил домой. Да что там говорить?! Устанавливают правила, а сами их нарушают! Ты взрослый. И однажды ты принял решение закурить.

Поговорим как взрослые люди!

Не все взрослые демонстрируют поведение зрелого человека. Да-да, не удивляйся! Взрослые тоже могут заблуждаться. Взрослые могут иметь вредные привычки, страдать теми или иными формами зависимости. Табакокурение является заболеванием, которое включено в перечень международной классификации болезней. Это болезненная зависимость, она лечится врачом психиатром-наркологом.

А теперь важный момент: быть взрослым человеком – это значит быть свободным от зависимости. Быть взрослым человеком – это значит нести ответственность за свои действия. Думай и принимай решение как взрослый человек.

Что ты можешь сделать как взрослый человек:



Если ты понимаешь, что вредная привычка взяла над тобой верх – обратись к родителям или авторитетному взрослому за помощью. **Внимание!** Умение обратиться за помощью к близким или авторитетным людям – это позиция сильного.



Проблему надо решать, иначе она разрастется как снежный ком.



Тебе помогут – проблемы табакокурения решают профильные специалисты в медицинских учреждениях.



Найди любимое дело, хобби.



Постарайся заполнять свободное время интересными и полезными делами.



Занимайся спортом. Не нравится качаться в зале? Займись плаванием. Кстати, шахматы – это тоже спорт.



Старайся избегать курящие компании.



Будь самим собой. Все закурили – откажись. А лучше покинь эту компанию.



Общайся с теми, кто способствует твоему развитию, кто делает тебя лучше.

Куда обратиться за помощью?

www.narcologos.ru
8 (499) 660-20-56 (многоканальный)
ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии ДЗМ»
Адрес: ул. Люблинская, д 37/1

8 (499) 159-21-65
Центр профилактики зависимого поведения
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»
Адрес: ул. Зои и Александра Космодемьянских, д 6

8 (495) 657-27-03
Центр профилактики и лечения табакокурения и нехимических зависимостей
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»
Адрес: ул. Армавирская, 27/23