***Борьба с вредными привычками***

******

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Варианты могут быть разными:

***— Нет, я не хочу и вам не советую.***

***— Нет, это помещает моим тренировкам.***

***— Нет, я должен идти — у меня дела.***

***— Нет, это вредно для меня.***

***— Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.***

В вашей индивидуальной ситуации вы можете придумать свой вариант. Если предложение поступает от близкого друга, который сам только начинает пробовать никотин, алкоголь или наркотики, то можно сделать попытку объяснить ему вред и опасность этого занятия. Но если он не хочет слушать, то лучше оставить его, спорить с ним бесполезно. Помочь ему можно, только если он сам захочет бросить эти вредные занятия.

Помните, что есть те, кому выгодно, чтобы вы страдали вредными привычками. Это люди, для которых табак, алкоголь, наркотики — средство обогащения.

Человека, который предполагает попробовать сигарету, вино, наркотик, нужно рассматривать как своего самого злейшего врага, даже если до сих пор он был вашим лучшим другом, потому что он предлагает вам то, что разрушит вашу жизнь.

Вашей основной жизненной предпосылкой должен быть принцип здорового образа жизни, который исключает обретение вредных привычек. Однако если вы поняли, что приобретаете одну из вредных привычек, то постарайтесь как можно быстрее избавиться от нее. Ниже приведены несколько советов, как избавиться от вредных привычек.

***СОВЕТЫ***

***по избавлению вредных привычек***

* Прежде всего, скажите о своем решении человеку, мнение которого для вас дорого, попросите у него совета. Одновременно обратитесь к специалисту по борьбе с вредными привычками — психотерапевту, наркологу.
* Очень важно уйти от компании, где злоупотребляют вредными привычками, и не возвращаться в нее, может быть даже сменить место жительства.
* Ищите новый круг знакомых, которые не злоупотребляют вредными привычками или также как вы борются со своей болезнью.
* Не позволяйте себе ни минуты незанятого времени.
* Примите на себя дополнительные обязанности по дому, в лицее. Больше времени уделяйте физическим упражнениям.
* Выберите для себя один из видов спорта и постоянно совершенствуйтесь в нем.
* Составьте письменную программу ваших действий по избавлению от вредных привычек и немедленно приступайте к ее выполнению, каждый раз учитывая, что сделано, а что нет, и что этому помешало.
* Постоянно учитесь борьбе со своей болезнью, укрепляйте свою волю и внушайте себе, что вы способны избавиться от вредной привычки.

***Удачи!***

***Верьте в себя, в свои силы!***

***Что делать, если близкий человек страдает вредными привычками?***

Не впадайте в панику! Сообщите ему о своем беспокойстве, не пытаясь кричать на него или обвинять в чем-либо. Не читайте мораль и не начинайте с угроз. Постарайтесь объяснить ему всю опасность этого занятия.

\*\*\*\*\*\*\*

Чем раньше ваш близкий осознает необходимость остановиться, тем больше шансов достичь положительного результата.

\*\*\*\*\*\*\*

Убелите его обратиться за помощью к специалистам, помогите ему сделать жизнь интересной и наполненной без вредных привычек, открыть в ней смысл и цель.

\*\*\*\*\*\*\*

Важно заинтересовать человека в саморазвитии, чтобы он научился расслабляться и радоваться без сигарет, вина или наркотиков. Ну а тем, кто сам страдает вредными привычками, еще раз советуем как можно скорее сделать все, чтобы прекратить это смертельно опасное занятие.