**Психологические причины курения.**

**Или что заставляет нас курить?**

**Слайд 1**

Психологические причины курения или что заставляет нас курить?

**Слайд 2**

Причина 1.

Курение придает чувство уверенности.

Некоторые люди, особенно застенчивые и неуверенные в себе используют сигарету для того, чтоб почувствовать себя более уверенно. Для того чтобы включиться в общество и стать его частью.

**Слайд 3**

Причина 1.

Что делать?

Следует повышать уверенность и самооценку. Искать позитивные способы для того, чтоб чувствовать себя на высоте. Спросите себя: «Что даст вам уверенность»? Это может быть занятие спортом, покупка дорогой и стильной одежды, престижная работа и многое другое.

**Слайд 4**

Причина 2.

Курение дарует спокойствие.

Частые стрессы и тревожность приводит к сильной никотиновой зависимости. Человек привыкает использовать сигарету как поддержку в трудных ситуациях. Как антидеприсант. И поэтому важно научиться управлять своими стрессами и уметь успокаиваться и сохранять самообладание.

**Слайд 5**

Причина 2.

Если ваша причина курения заключается в спокойствии, то вам поможет аутогенная тренировка, медитативные техники или дыхательные упражнения.

**Слайд 6**

Причина 3.

Курение  способствует удовольствию.

Это тоже достаточно часто встречающаяся причина курения. И многие курильщики так привязаны к сигаретам, потому что не умеют получать положительные эмоции позитивными способами.

**Слайд 7**

Причина 3.

Если вы тоже относитесь к этой категории, вам нужно ответить всего лишь на один вопрос: «Что сделает меня счастливым?» А потом просто начать это делать.

**Слайд 8**

Причина 4.

Курение как способ отдохнуть.

Одна из основных причин курения – это ассоциация сигареты и отдыха. То есть люди думают, что курение помогает расслабиться, отдохнуть и  привести свои мысли

в порядок.

**Слайд 9**

Причина 4.

Если вы курите по этой причине, то вам нужно пробовать расслабляться другими методами. Например: вы можете принимать ванны, бывать на природе или читать любимую книжку.

**Слайд 10**

Причина 5.

Курение помогает сосредоточиться и думать.

Некоторые люди используют сигарету как помощника в сосредоточенности. Она иллюзорно помогает думать, размышлять, приходить к каким-то решениям.

**Слайд 11**

Причина 5.

Чем можно заменить курение в данном случае? Хорошо способствует сосредо-точенности концентрация, медитация и созерцание прекрасного.

**Слайд 12**

Причина 6.

Курение помогает переключить внимание.

Некоторые люди привыкли использовать курение как некий переключатель. Раз, завершил дело, нужно выкурить сигаретку. Иначе трудно.

**Слайд 13**

Причина 6.

Что делать здесь? Поискать другой способ. Например, можно умыть лицо холодной водой, а если время позволяет лучше принять душ. Это поможет не только переключиться, но и сбросит с вас ненужную энергетику.

**Слайд 14**

Это самые основные психологическиепричины курения. На самом деле их значительно больше. И вам нужно узнать, почему курите именно вы. А после изменить свое поведение и свой образ жизни. И тогда желание курить вас больше не побеспокоит!

Психологические причины курения или что заставляет нас курить? : описание презентации / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2016. – 3 с.