Автор: admin
19.02.2014 15:25 -

Зачем бросать курить? Пять доводов в пользу первого шага.

Если вы читаете эту статью, то это значит, что вы уже думали о прекращении курения. Первый шаг к преодолению вредной привычки – ваше твердое решение бросить или даже клятва самому себе. Но прежде чем начинать движение, человек должен быть убежден, что находится на правильном пути. Предлагаю вашему вниманию пять причин, которые могут стать основанием для первого шага.

1. Вы сможете прожить дольше, если бросите курение прямо сейчас.

Согласно медицинским исследованием за привычку курить человек платит очень дорого, примерно семью – десятью годами жизни. Конечно, никто не может наверняка знать, что случится завтра. Никто не может контролировать все факторы, влияющие на нашу жизнь. Но, несмотря на это, человек может и должен делать все от него зависящее, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь. Вы не можете предотвратить ранение в результате какого-либо стихийного бедствия, но вы можете предотвратить свою гибель от опасного заболевания, вызванного курением.

2. Курение не делает вас круче.

Многие люди начинают курить, подражая кому-то, под чьим-то давлением или по другим социальным причинам. Несколько лет назад дымить было просто модно, в подростковой среде курить означало быть круче друзей. Но сегодня это не так. В последнее время курить уже не модно. Курильщик не выглядит в глазах окружающих авторитетом. Наоборот, курение в общественном месте вызывает негативное отношение окружающих. Дым и неприятный запах изо рта нравится людям все меньше. Попробуйте поцеловать пепельницу, полную окурков, и вы поймете окружающих. Следите за отношением к себе людей, возможно, это поможет вам сделать первый шаг.

3. Ваше поведение – пример для ваших детей.

Если вы думаете, что курение – это вредная привычка, но не можете ее бросить, подумайте, какой пример вы подаете своим детям. Мы все хотим, чтобы они были лучше и счастливее нас. Самый эффективный способ научить детей – это личный пример. Если в семье никто не курит, у ваших детей меньше шансов закурить. Подумайте о будущем и здоровье своих детей, родительская любовь поможет и вам самим.

4. Курение влияет на вашу спортивную форму и результаты.

Если Вы любите спорт, то вы хорошо знаете, как важна выносливость. Курение мешает вашей дыхательной системе эффективно снабжать тело кислородом. Если вам нужны спортивные результаты, настало время положить сигареты на полку.

5. Пассивное курение вредит окружающим.

Табачный дым от ваших сигарет вредит всем членам семьи и просто людям, находящимся рядом с вами. Однозначно доказано, что пассивное курение является причиной многих заболеваний некурящих. Именно по этой причине курение все чаще запрещают в общественных местах. Если вы сегодня бросите курить, вы защитите от многих неприятностей своих родных и близких. Вы любите их?

Существует еще много аргументов в пользу отказа от курения. Но даже эти пять причин вполне могут стать основанием для первого шага, который поможет вам прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь. Если вы любите своих детей, родных и близких, если вам не безразлична ваша судьба и судьбы окружающих – решайтесь. Все в ваших руках.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник