

# ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ. КАК СКАЗАТЬ НЕТ

2023 г.



Успех профилактики курения заключается в понимании того, что **курение - это зависимость!**

**Зависимость** (аддикция) — навязчивая потребность, стимулирующая человека к определенной деятельности, имеющей неконструктивный характер и разрушающей физическое состояние, психику и социальные отношения личности

**Зависимость** основана на реализации **жизненноважных потребностей**, для удовлетворения которых используются суррогаты (т.е., неадекватные способы).

Они удобны, быстродоступны и молниеносно снимают напряжение.

Потому цикл повторяется снова и снова.

## Как возникает никотиновая зависимость?



**Никотин воздействует на нейроны головного мозга, искусственно повышая уровень дофамина — гормона удовольствия, вызывая эйфорию.**

**При постоянном курении мозг производит все меньше и меньше природного дофамина, вызывая никотиновую зависимость.**

**Человеку приходится увеличивать дозу никотина. С каждым разом он выкуривает все больше. У него возникает зависимость от табака.**

# АНКЕТА Д.ХОРНА (оценка мотивации к курению)

А. Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться				
<b>Всегда</b>	<b>Часто</b>	<b>Не очень часто</b>	<b>Редко</b>	<b>Никогда</b>
5	4	3	2	1
Б. Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету				
5	4	3	2	1
В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться				
5	4	3	2	1
Г. Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо				
5	4	3	2	1
Д. Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану				
5	4	3	2	1
Е. Я закуриваю автоматически, даже не замечая это				
5	4	3	2	1
Ж. Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус				
5	4	3	2	1
З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания				
5	4	3	2	1
И. Курение доставляет мне удовольствие				
5	4	3	2	1
К. Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе и я расстроен чем-то				
5	4	3	2	1
Л. Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю				
5	4	3	2	1
М. Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице				
5	4	3	2	1
Н. Я закуриваю, чтобы «подстегнуть» себя				
5	4	3	2	1
О. Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним				
5	4	3	2	1
П. Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился				
5	4	3	2	1
Р. Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях				
5	4	3	2	1
С. Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить чувство голода по сигарете				
5	4	3	2	1
Т. Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я ракурил ее				
5	4	3	2	1

**Стимуляция = А+Ж+Н**

**Поддержка = Г+К+Р**

**«Игра» с сигаретой = Б+З+О**

**Жажда = Д+Л+С**

**Расслабление = В+И+П**

**Рефлекс = Е+М+Т**

## Интерпретация ответов

проводится по сумме трех вопросов соответствующего блока. Сумма баллов 11 и более - пациент курит именно по этой причине. 7-11 - пограничная, пациент, может быть, курит по этой причине. Меньше 7 - данный тип курения не характерен

## Типы курительного поведения



Стимуляция



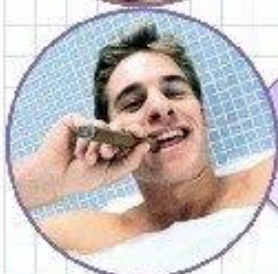
Поддержка



Игра с  
сигаретой



Жажда



Расслабление



Рефлекс

## Типы курительного поведения



### Стимуляция

- Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость.
- Курят, когда работа не ладится.
- Высокая степень психологической зависимости от никотина.
- Часто отмечаются симптомы астении и вегетососудистой дистонии.

## Типы курительного поведения



### Поддержка

- Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта.
- Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться с неприятной ситуацией.
- Относятся к курению как к средству, уменьшающему эмоциональное напряжение.



## Типы курительного поведения



### Игра с сигаретой

- Курящий «играет» в курение.
- Ему важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет.
- Нередко он стремится выпускать дым на свой манер.
- В основном курят в ситуациях общения, «за компанию».
- Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день.

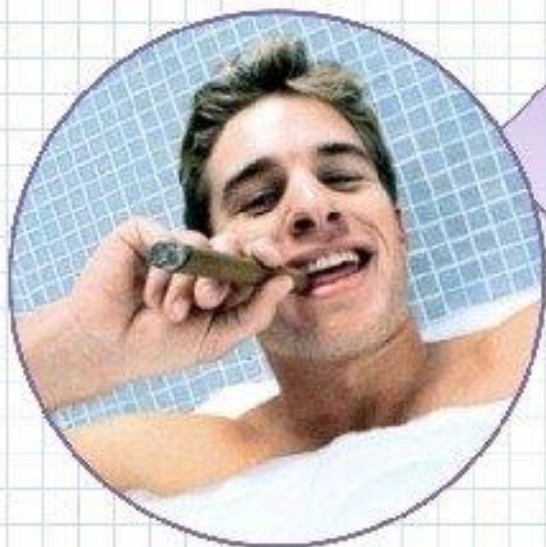
## Типы курительного поведения



### Жажда

- Физическая привязанность к табаку.
- Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.
- Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

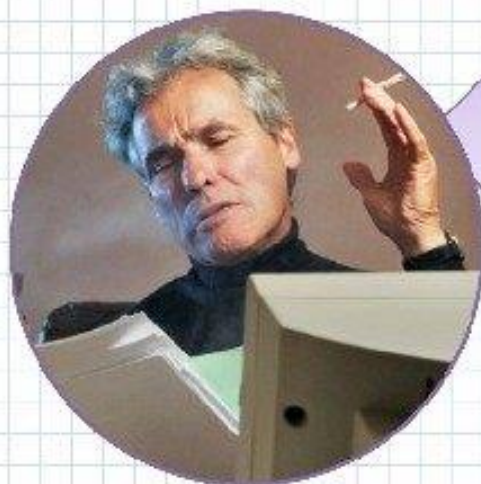
## Типы курительного поведения



### Расслабление

- Курят только в комфортных условиях.
- С помощью курения человек получает «дополнительное удовольствие» при отдыхе.
- Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.

## Типы курительного поведения



### Рефлекс

- Курящие не только не осознают причин своего курения, но часто не замечают сам факт его.
- Курят автоматически: человек может не знать, сколько выкуривает в день.
- Курят много: 35 и более сигарет в сутки.
- Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке

# Преимущества курения, испытываемые курильщиком (и восполняющие адекватные потребности)

## Психологические преимущества:

Возможность справиться с такими явлениями, как:

- Трудности взаимоотношений
- Социальная тревожность
- Скука
- Избегание трудных ситуаций
- Стресс

# Преимущества курения, испытываемые курильщиком (и восполняющие адекватные потребности)

## Социальные преимущества:

- Ощущение себя частью коллектива
- Завязывание дружеских отношений

## Эмоциональные преимущества:

- Достижение приятного и расслабленного состояния
- Сдерживание негативного настроения, уменьшение тревоги и напряженности

**Слушай, а у тебя есть мечта?**

**Конечно. Хочу бросить курить.**

**Ну так брось!**

**А как потом жить без мечты? 😊**

При высокой мотивации курение перестаёт быть проблемой.

А немотивированный человек останавливается перед первым же препятствием.

## Оценка степени мотивации к отказу от курения

### Бросили бы вы курить, если бы это было легко?

ответ	балл
Определенно нет	0
Вероятнее всего, нет	1
Возможно, да	2
Вероятнее всего, да	3
Определенно, да	4

### Как сильно вы хотите бросить курить?

ответ	балл
Не хочу вообще	0
Слабое желание	1
В средней степени	2
Сильное желание	3

>6	Высокая мотивация
4...6	Слабая
<3	Средняя



# **ШАГ 1. Процесс отказа от курения следует начинать с формирования мотивации**

**Почему?**

**Потому, что мотивация к отказу от курения – это те причины, которые формируют условия для эффективного результата и эти причины должны быть очень важными, чтобы удалось «слезть с крючка» (освободиться от зависимости)**

**Есть несколько видов таких причин.**

# Курение увеличивает риск развития

Инсульта

2<sup>x</sup>

Рака гортани

11<sup>x</sup>

Хронических обструктивных заболеваний легких

8<sup>x</sup>

Рака мочевого пузыря

2<sup>x</sup>

18<sup>x</sup>

Рака полости рта

Инфаркта миокарда

2<sup>x</sup>

17<sup>x</sup>

Рака легких



# Что вы выигрываете, отказавшись от курения?

- через неделю улучшится цвет лица, пропадет неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания;
- через месяц станете легче дышать, повысится вкусовая чувствительность;
- через полгода улучшаются спортивные показатели;
- через год вы доказали себе, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность;
- а деньги? Посчитайте, сколько бы вы потратили, если бы курили по одной пачке в день.

# Последствия от применения электронных средств доставки никотина (вейпы, электронные сигареты)



Увеличивается кровоточивость десен




Ускоряет всасывание никотина



Привычка курить не исчезает, появляется зависимость от парения



Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ

 Большое количество подделок



Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для «курения», может вызывать аллергию



Формальдегид, высвобождающийся при парении вызывает изменение нервной системы, повреждает головной мозг



Акролеин разрушает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей

Одно из таких исследований провели врачи из Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского. Оно показало, что даже **безникотиновые жидкости** негативно влияют на лёгкие. У крыс-вейперов обнаружили воспаления в бронхах, жидкость в лёгких и отёк межальвеольных перегородок (пузырёк, которым заканчивается лёгкое).



Легкие предназначены для вдыхания воздуха, а не каких-либо иных субстанций

Для усиления мотивации такие причины  
следует формулировать  
в положительном ключе

Другими словами, нужно стараться *не бежать*  
*от чего-то*, но *идти к чему-то*.

Например, нужно бросить курить не для того,  
чтобы *избежать* болезни, а для того, чтобы  
*стать ещё здоровее*.

**Почему так?**

**Мотивация «к (чему-то)»** работает эффективнее **мотивации «от (чего-то)»** потому что когда мы от чего-то убегаем, то чувствуем себя жертвой, а это — неприятно и вызывает внутреннее сопротивление.

Если же мы к чему-либо идём, то это ярко выраженный творческий путь, и здесь всё происходит в позитивном ключе.

# Мотивы отказа от курения у каждого свои

## Вы получите, отказавшись от курения:

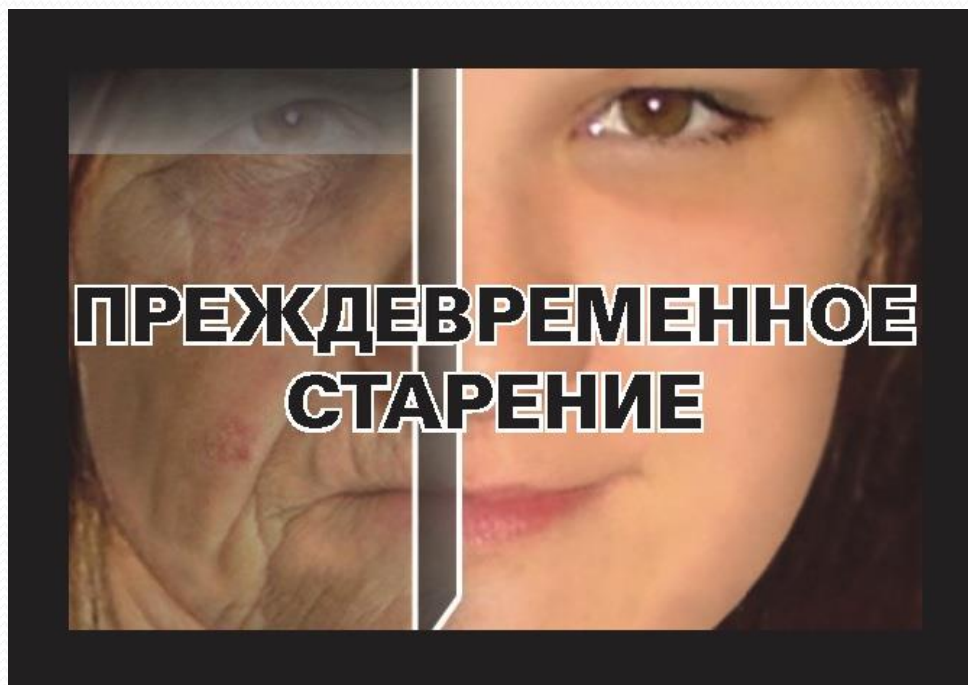
- Улучшение самочувствия
- Восстановление обоняния и вкуса
- Экономия денег
- Повышение самооценки
- Исчезновение неприятного запаха из дома, машины и т.д.
- Положительный пример детям
- Защита здоровья близких
- Улучшение физической работоспособности
- Улучшение состояния сердечно-сосудистой и бронхо-легочной систем



# Женская мотивация

Например, для женщин важны:

- Забота о здоровье и жизни детей (внуков)
- Эстетика
- Внешний вид



## Мужская мотивация

- Сохранение потенции
- Преодоление трудностей («я могу»!)
- Ответственность за семью и детей (пример)



**Хорошо использовать аффирмации  
(установки), которые позволяют каждому  
выработать правильный настрой и выбрать  
нужное направление мышления:**

«У меня получится», «Я могу», «У меня есть  
выбор» и т.д.

С ними отказ от курения будет происходить  
значительно легче.

# Создание правильного образа

- Если вы не будете представлять себя без сигарет и других средств с никотином, то отказ от них станет для вас настоящим стрессом.
- Нужно хорошо подготовиться.
- Уделять этому каждую свободную минутку:  
представлять, как вы едете на машине, ужинаете в ресторане, гуляете с семьёй, что будете отвечать на вопросы на корпоративах — и всё это без никотина.

# Создание правильного образа

- Представляйте себя некурящим человеком: здоровым, счастливым и успешным.
- Чем больше таких ситуаций вы

продумаете,

тем к большему

количеству из них

будете готовы.



# Работа с внутренними возражениями

- Это — самая тяжёлая часть, и её не всегда удаётся выполнить самостоятельно.
- Внутренние возражения типа «будет неприятно», «буду белой вороной», «пока ещё все нормально» действительно могут разрушить даже хорошо продуманный план действий.

# Работа с внутренними возражениями

- На каждое из них стоит найти уничтожающий ответ, и как только какое-нибудь из них появляется в голове, сразу же пресекать.
- Подумали, что будете выбиваться из коллектива — сразу скажите себе: «Моё здоровье дороже мнения курильщиков».

# Работа с внутренними возражениями

- И так — с любым возражением. Появилось новое — найдите ответ и на него.
- Так мотивация для отказа от курения никогда не будет снижаться.





## ШАГ 2. Технология отказа от курения – ТЕХНОЛОГИЯ ДВИЖЕНИЯ К СВОБОДЕ:

- 1. Наметьте дату отказа и спланируйте, как вы будете снижать количество сигарет к этой дате (на одну в день меньше, на две в день меньше и др.)
- **Важно:** ставить конкретную цель с чётко очерченными критериями и временными рамками, применяя активные глаголы и в настоящем времени. Примерно так: **«через неделю я бросаю курить. И точка!»**

- **Важно:** не бросать резко, а снижать постепенно, поскольку возможны обострения хронических заболеваний и проявление **симптомов отмены**
- **Важно:** понимать, что **симптомы отмены** вполне естественны и постепенно пройдут (плохое настроение, тревога, раздражительность, плохой сон, снижение концентрации внимания, желание курить, повышенный аппетит и др.)

# Технология отказа от курения – ТЕХНОЛОГИЯ ДВИЖЕНИЯ К СВОБОДЕ:

- Если вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предшествующий опыт (что помогает, что мешает достичь результата)
- Изучите опыт тех, кому это удалось!
- Поскольку алкоголь способствует рецидивам, воздержитесь от его приема в ближайшее после отказа от курения время

# Технология отказа от курения – ТЕХНОЛОГИЯ ДВИЖЕНИЯ К СВОБОДЕ:

- Если в ближайшем окружении есть другие курильщики, попросите их не курить в вашем присутствии (иначе будете пассивным курильщиком), либо выходите из помещения.
- Вознаграждайте себя чем-то приятным за каждую пройденную ступеньку (если вы не курите в течении суток, недели и др.)

# Технология отказа от курения – ТЕХНОЛОГИЯ ДВИЖЕНИЯ К СВОБОДЕ:

- **Важно:** перестроить поведенческий стереотип – замещение курительного действия любым другим действием (чтобы ослабить силу рефлекса) – полезным или интересным.
- Желательно, чтобы оно было простым, независящим от места нахождения, времени, финансов и душевных затрат.
- То есть, нужно себя **занять** чем-то и тогда новый рефлекс будет замещать старый - курительный (постепенно ослабляя его).

# Технология отказа от курения – ТЕХНОЛОГИЯ ДВИЖЕНИЯ К СВОБОДЕ:

- Например: **когда мне хочется курить**, я разгадываю кроссворд... или читаю книгу ...или делаю гимнастику...или гуляю...или...общаюсь на интересную тему...и т.д. (хорошо бы составить список)
- Чаще всего это будет происходить в моменты, в которые человек привычно курил (после обеда, после кофе, во время прогулки и т.д. – у каждого свои) – именно в это время **важно не бездействовать!**

## Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагестрема)

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после того, как вы проснулись вы закуриваете 1 сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В течение 6-30 мин	2
	В течение 30-60 мин	1
	Более 1 часа	0
Сложно ли вам воздержаться от курения в местах где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты вы можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 и меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
Вы курите более часто утром или днем?	Да	1
	Нет	0

0...2	очень слабая
3...4	слабая
5	средняя
6...7	высокая
8...10	очень высокая

*ИКЧ = количество сигарет, выкуриваемых в день × 12 (число месяцев в году)*

**ИКЧ более 200 трактует злостного курильщика - кандидата на диагноз ХОБЛ в 70 % случаев**

# Технология отказа от курения – ТЕХНОЛОГИЯ ДВИЖЕНИЯ К СВОБОДЕ. Общение с единомышленниками

- Ничто так не повышает мотивацию, как люди, стремящиеся к таким же целям, как и вы.
- И если каждый по отдельности может быстро перегореть, то постоянно заряжая друг друга, такие единомышленники могут постоянно поддерживать большое желание двигаться к цели.



# Общение с единомышленниками

- К тому же, на пути к цели хорошо подстёгивают успехи других и тем более соревновательный дух.
- Иногда они дают даже больший результат, чем первоначальные цели и желания.

# Сжигание мостов

- Поставить себя намеренно в такое положение, из которого будет только один выход — бросить курить.
- Пообещать всем, кому только можно, что через определённое время бросите курить, чего бы вам это ни стоило.
- Легче действительно бросить, чем дать повод многим людям усомниться в верности вашего слова.

# Сжигание мостов

- Известен случай с одним курильщиком из Англии: он положил в банк все свои сбережения за 16 лет работы (почти полмиллиона долларов) и написал заявление, что в случае, если кто-либо из друзей сфотографирует его курящим, половина этих сбережений достанется другу, половина — уйдёт на благотворительность. ..

# Психологические приемы в технологии отказа

Если трудно изменять частоту и интенсивность курения, просто **ОТКЛАДЫВАТЬ** закуривание сигареты на 5 мин., потом на 10 мин., затем на 15... и т. д., сколько получится!

Так разрушается условный рефлекс и увеличивается возможность управления привычкой

## Работа с таблицей: «взвешивания ЗА и ПРОТИВ отказа от курения»

**ЗА** –  
это то, что я приобрету, чего достигну,  
бросив курить

**ПРОТИВ** –  
это то, чего лишусь  
или  
чего опасаясь

## Начать вести ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ДНЕВНИК по форме, представленной в таблице

Дата	Событие (ситуация), способствующие и препятствующие курению	Мысли	Чувства	Результат
------	---	-------	---------	-----------

Ежедневно указываются ситуации (события), способствующие или мешающие желанию закурить, фиксируются мысли и чувства, возникающие в таких ситуациях и результат (удержался от курения / не удержался).

Ведение такого дневника позволяет контролировать курение и его причины.

### **ШАГ 3. Замена способа восполнения потребности**

При отказе от курения важно

**выработать альтернативные способы**

**реализации здоровых потребностей,**

которые раньше удовлетворялись с помощью

курения.

Например, если ведущим мотивом курения

является «поддержка», нужно научиться

снимать стресс другими, здоровыми методами

МЕТОДЫ	СРЕДСТВА НЕЙТРАЛИЗАЦИИ СТРЕССА – здоровые действия, восполняющие необходимость поддержки
физические методы	баня, закаливание, водные процедуры, общение с природой и т. д.
биохимические методы	Фармакотерапия, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, витаминовых комплексов и т. д.
физиологические методы	массаж, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения

# Методы и средства нейтрализации стресса

**психологические методы**

аутотренинг, визуализация, развитие навыков целеполагания, позитивное мышление, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т. д.

**поведенческие**

Многообразие и расширение сферы интересов и досуга как творческий аспект (позитивные эмоции), общения, смена места и вида деятельности  
Реализация в коллективах (семейный, родственник, трудовой, дружеский) – как формирование глубоких и надежных отношений, дающих удовлетворяющие результаты



# Формирование полноты жизни на 7 уровнях отношений с миром



А также, очень важно, **осознание иерархии потребностей, важных для полноты развития** и найти место в жизни для тех из них, которые до сих пор были мало проявлены - это долгосрочная профилактика курения

# Иерархии потребностей личности



- В психологии термин «предназначение» имеет тесную связь с понятием «самоопределение»,
- Наиболее известные теоретики в области гуманистической психологии – Э. Фромм, Г. Оллпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Д. Келли, Р. Мэй, В. Сатир, А. Маслоу, М. Мерфи рассматривают **предназначение** как потребность в самоактуализации (стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей), как желание человека стать тем, кем он может стать

Проблема достижения высшего **предназначения** всегда была предметом внимания во все эпохи и времена существования человеческой цивилизации (философия древней Греции и Рима, И. Кант, Н. Бердяев, К. Юнг, русские философы и деятели культуры конца XIX – начала XX века – Н. Федоров, К. Циолковский, В. Вернадский, А. Чижевский, Н. Рерих, В. Соловьев, П. Флоренский и т.д.)

# Формула предназначения

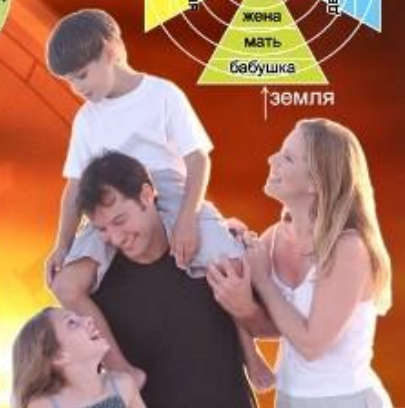
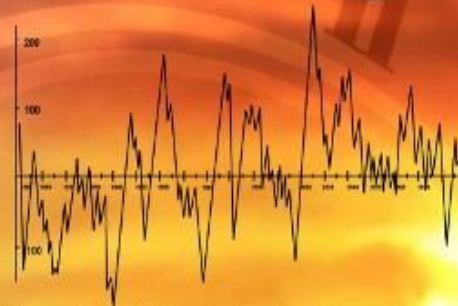
как проводник

Я = Человек

как творец



00			
111	222	33	$\Sigma_1$
4	5	6	$\Sigma_2$
7	8	9	$\Sigma_3$
10	11	12	$\Sigma_4$





*Человек –  
Творец*

**1-й шаг в раскрытии своего предназначения**

***Кто ты – Человек?!***

Творец или...?

- Уникальность или всеобщее однообразие и подражание?
- Кем вы хотите стать?



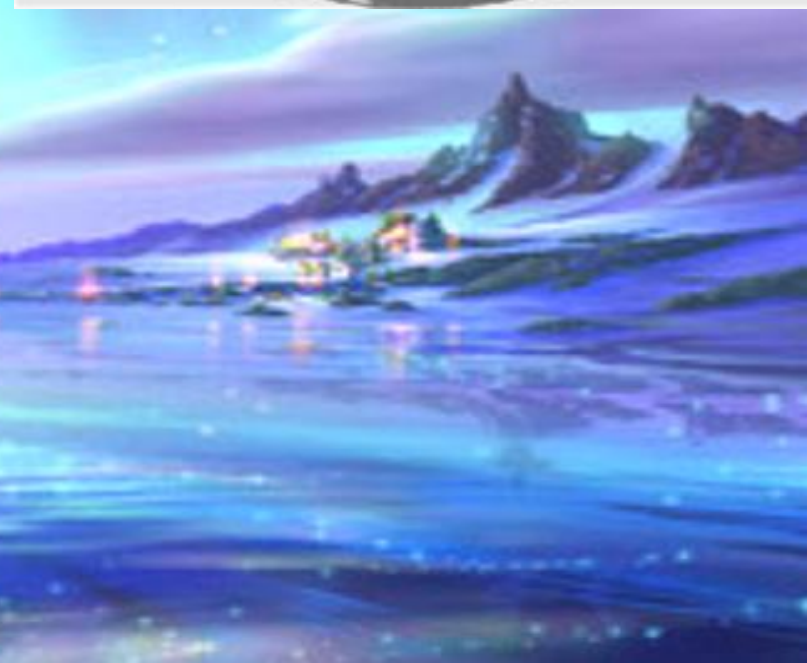
**2-й шаг в раскрытии своего предназначения  
Предназначение как мужчины или женщины**



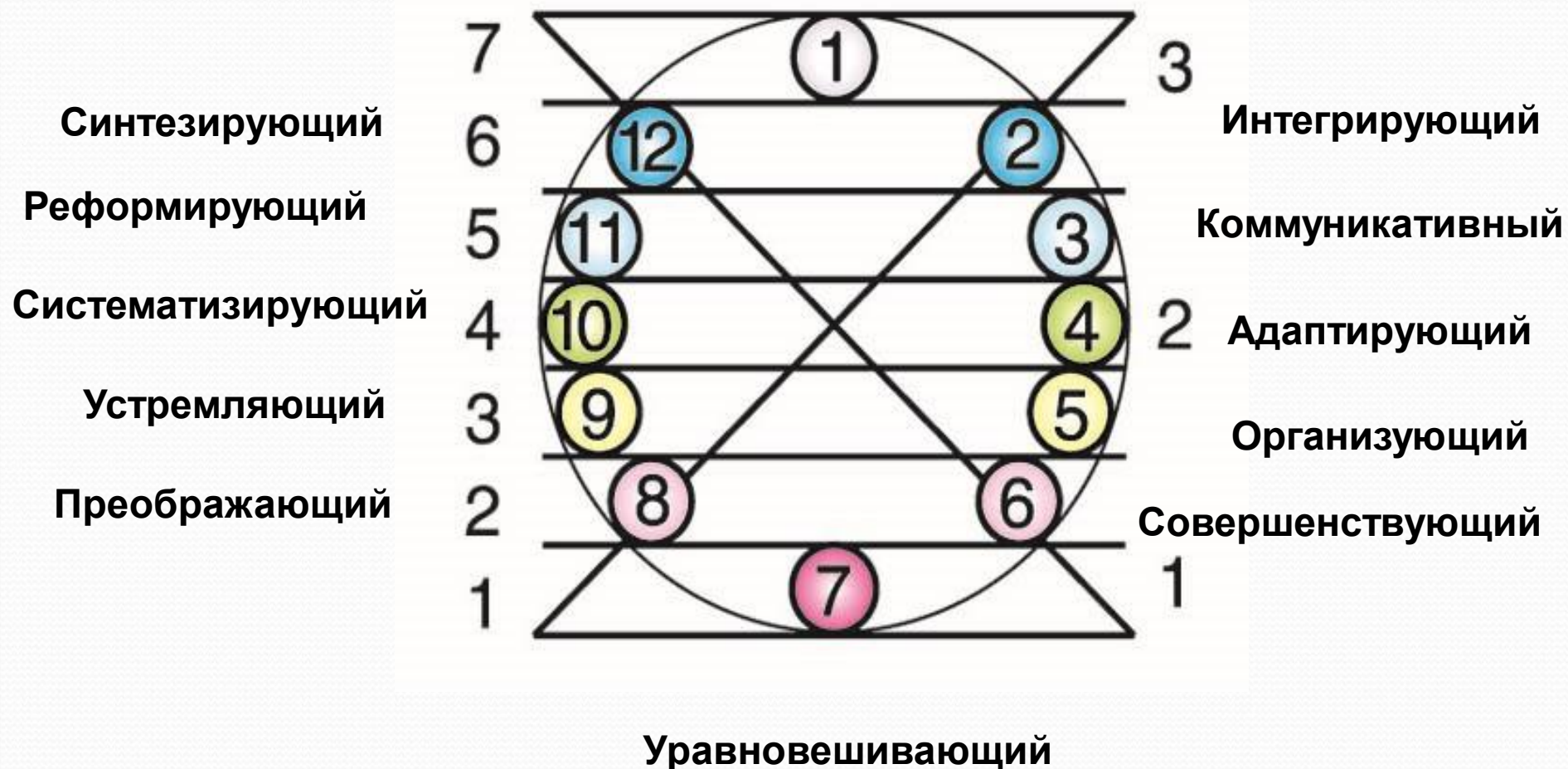


**Предназначение женщины -**  
Чувствительность  
приятие, гармония  
отношений

**Предназначение мужчины -**  
Импульс идеи,  
освоение нового  
пространства,  
реализация  
способностей



# Целеориентирующий



**3-й шаг в раскрытии своего предназначения – один из 12-ти психологических типов**

**4-й шаг в раскрытии своего предназначения - возрастная целеориентированность**



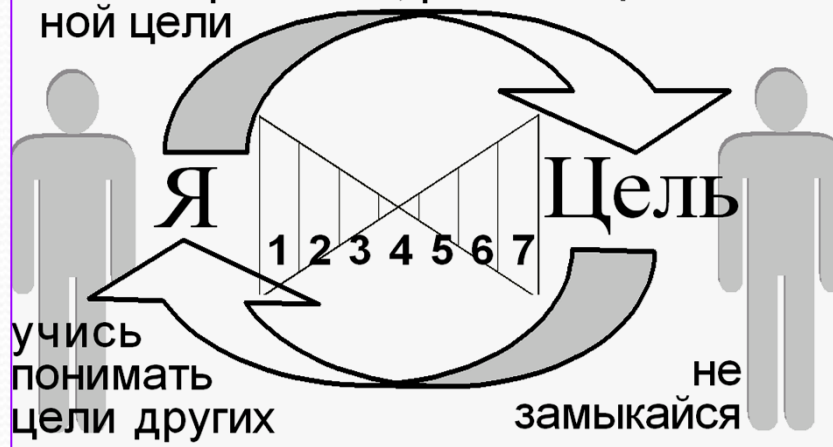
# 5-й шаг в раскрытии своего предназначения - Осознание себя частью родовых и фамильных отношений

Задачи, которые формируются родственными отношениями. Способность делать адекватными цели и результаты



1. Целеориентированная  
активность личности (по Отцу):

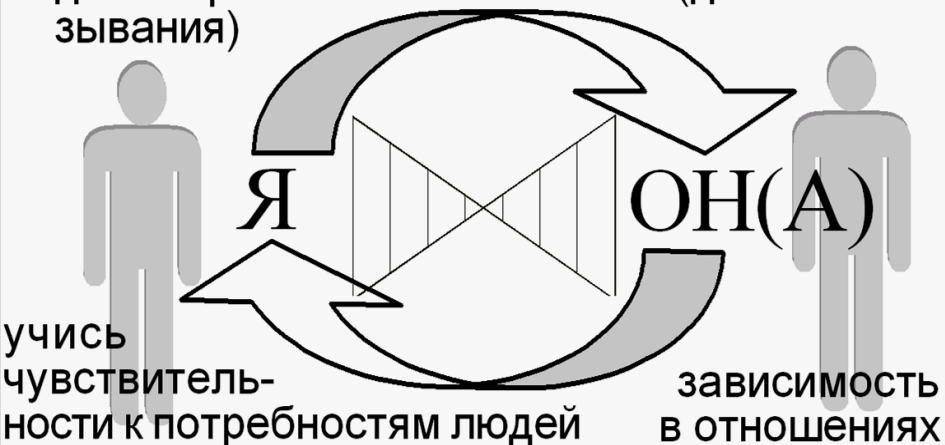
самовыражение, реализация лич-  
ной цели



**Технология согласованности и преодоления односторонности**

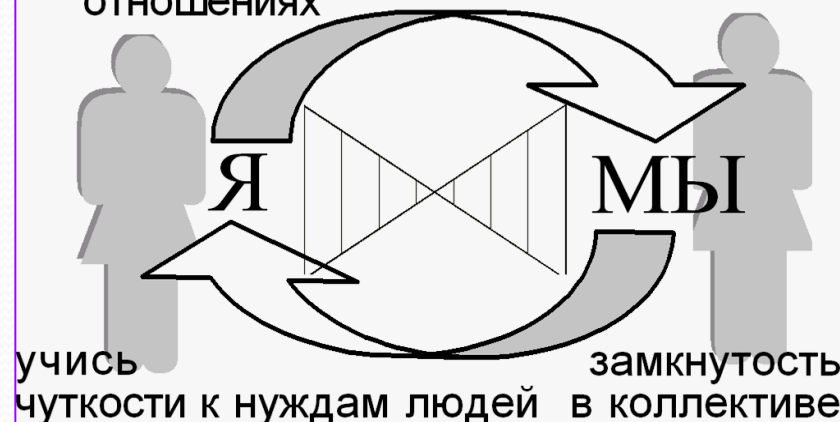
2. Коллективные постоянные отноше-  
ния (по Матери):

доминирование в отношениях (до навязывания)



3. Межколлективное  
управление (Брат-Сестра)

неформальное лидерство в  
отношениях



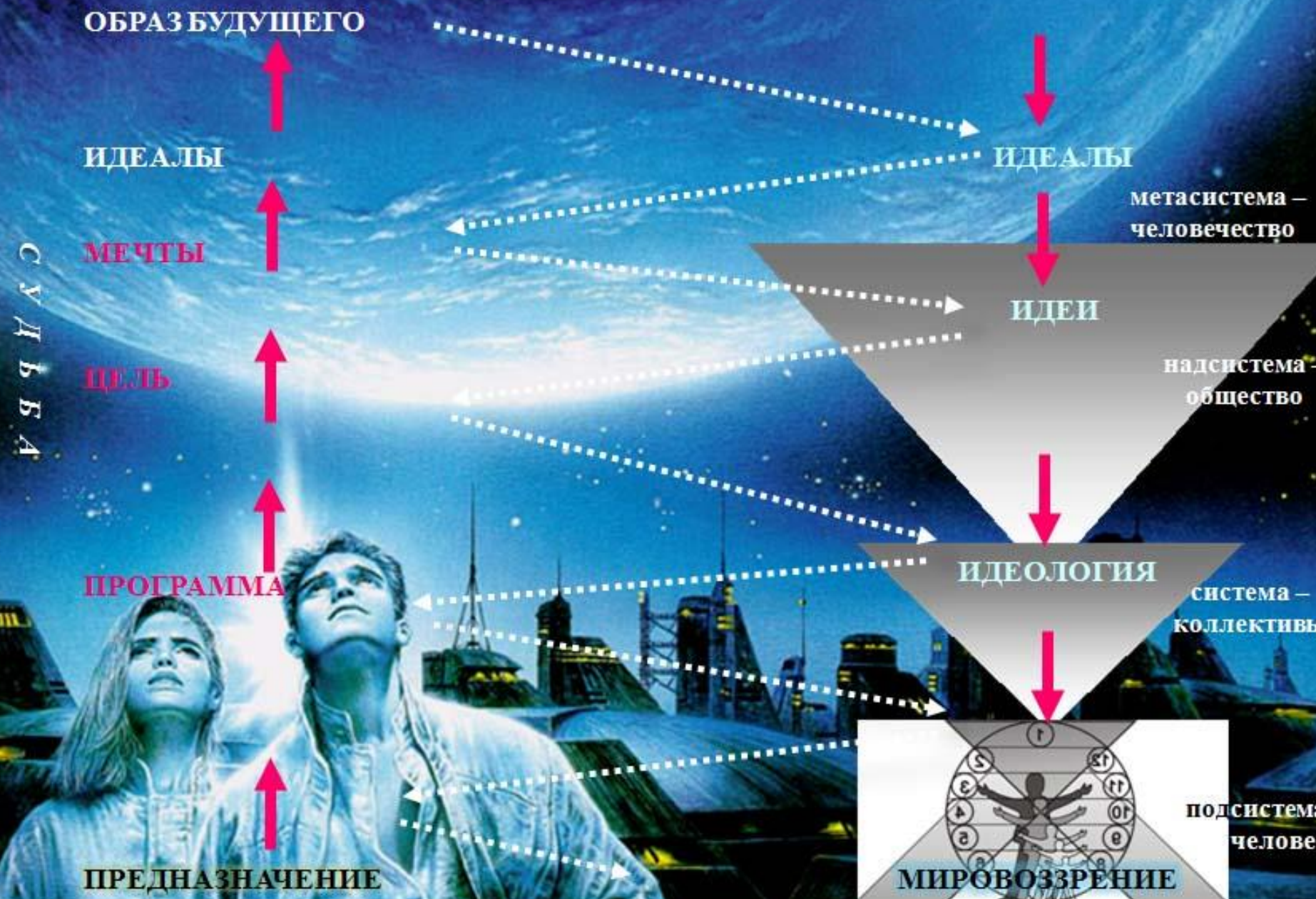


7-й шаг в раскрытии  
предназначения –  
осознание  
Ценностей жизни  
Мечты.

# Мечты и ценности



# Целеориентированность развития Перспективы эволюции человека





**Гармоничной и здоровой жизни  
всем нам! 😊**



# Самое важное, чтобы мысли и планы подтверждались действиями!

Это — главный элемент.

Если человек начинает двигаться к жизни без сигарет, то уже на середине пути, оглянувшись назад, понимает, что осталось немного и цель абсолютно реальна 😊

## Упражнение

### «4- х тактное ДЫХАНИЕ С ЗАДЕРЖКОЙ»

Это упражнение великолепно помогает сохранять психологическое равновесие при внезапных и сильных стрессах.

В негативной или экстремальной ситуации такое дыхание в течение 5 минут полностью восстанавливает способность мыслить четко и логично.

**Рисунок дыхания при выполнении этого упражнения будет выглядеть так:**

- **Вдох носом** и расслабить нижнюю часть живота, «надув шарик» животом - 4 сек -
- **Пауза** (задержка дыхания) - 8 сек –
- Медленный **Выдох** ртом – 8 сек -
- **Пауза** – 4 сек

Повторяем 7 циклов

### *Инструкция:*

- Сядьте ровно или встаньте достаточно устойчиво. Сделайте медленный глубокий вдох на два счета. Вдох должен начинаться с живота, куда заходит первая порция воздуха, а живот несколько выпячивается вперед. Затем расширяется и приподнимается грудная клетка. Таким образом, получается волнообразное движение снизу вверх.
- Сделайте медленный выдох на пять счетов (выдох производится в обратном порядке - сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка).
- Пауза на выдохе – на пять счетов (можно 4-6 в зависимости от ваших возможностей).

# Упражнение «ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ С ЗАДЕРЖКОЙ НА ВЫДОХЕ»

*Результат этого упражнения:*

- **Физиологический:** дополнительное насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме, расслабление мышц, которые до этого находились в напряженном состоянии.
- **Психологический:** уменьшение эмоционального напряжения, отвлечение от источника стресса, восстановление способности к рациональному мышлению.

## Упражнение «НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ»

**А. Цель:** осознание процесса дыхания, концентрация на брюшном (нижнем дыхании).

**Условия:** упражнение лучше выполнять лежа на спине, допустимо сидя, следя за тем, чтобы спина была прямая.

**Инструкция:**

- Положите одну руку на грудь, а другую - на живот.
- Выдохните воздух из легких, следя за тем, чтобы живот втягивался так, как будто вы хотите достать животом позвоночник.
- Чем глубже втянется живот, тем лучше. Рука, лежащая на животе, при этом должна ощущать движения живота, втягивающегося внутрь, а рука, лежащая на груди, должна следить, чтобы грудь при этом оставалась неподвижной.

# Упражнение «НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ»

## **Инструкция:**

- Выдохнув весь воздух из легких, сделайте вдох, только следите, чтобы вдох был легким, неслышным.
- Рука, которая по-прежнему лежит на груди, контролирует грудную клетку – при вдохе она должна оставаться в покое.
- Живот должен помогать вдоху – рука, лежащая на животе, должна ощущать, как живот выпячивается, выпирает наружу.
- Движение живота должно быть ощутимо, в то время как грудная клетка остается неподвижной на протяжении всего упражнения.

Это упражнение хорошо делать вечером, лёжа в кровати, перед отходом ко сну