

## Как бросить курить

Каждый курильщик хоть раз в жизни подумывал о том, чтобы бросить курить, но тут, же находил оправдание своей привычке. Бросить курить можно лишь тогда, когда вы сами твердо решились на это.

По результатам проводимых опросов, основные причины, отказа от курения следующие:

- Жить здоровой жизнью.
- Жить дольше.
- Освободиться от зависимости.
- Улучшить здоровье окружающих.
- Не тратить деньги впустую.
- Чувствовать себя лучше.
- Выглядеть лучше.
- Улучшить качество жизни.
- Здоровое потомство.
- Улучшить сексуальное здоровье.

Есть три вопроса, на которые вам необходимо дать четкий ответ, если вы хотите бросить курить:

1. Действительно ли я хочу это сделать?
2. Для чего мне это нужно?
3. Что изменится в моей жизни после того, как я брошу курить?

Вот что меняется в жизни людей, которые навсегда отказались от пагубной привычки:

- Давление нормализуется.
- Кислород в клетках вновь приходит в норму.
- Мозг и сердце будут намного намного лучше кровоснабжаться.
- Ваши рецепторы смогут ощутить новые вкусы и запахи.
- От вас больше не будет неприятно пахнуть.
- Лицо станет как прежде – красивое, естественного цвета.
- Голова перестанет болеть, дыхание станет свободным, исчезнет кашель.
- Риск инсульта понизится.
- Уменьшится риск развития рака легких.

Повторите это несколько раз и четко представьте по отношению к себе. А в один момент скажите себе - я хочу это сделать. На самом деле это достаточно легкий способ, но подготовка к нему занимает много времени. Важно понимать, что курильщики со стажем не смогут бросить курить без определенной мотивации. Не помогут, ни какие советы. А если человек мотивирован, то сделать он это сможет быстро и сразу.

Если вы осознали необходимость бросить курить - твердо решите сделать это прямо сейчас. Нет больше никаких отговорок: ни завтра, ни с понедельника, ни с нового года, а прямо сейчас. Сообщите своим родным и близким о вашем намерении.

Попросите у них поддержки и помощи. Здорово будет, если с вами решится бросить курить еще кто-то, так вы поддержите друг друга. Избавьтесь от всех атрибутов курения вокруг вас: пепельницы, зажигалки, кофта, в которой вы выходили на перекур или подушечка, на которой вы сидели на балконе, затягиваясь табачным дымом. Всем этим вещам больше не место в вашей жизни, отправьте их в мусорный бак. Посчитайте, сколько вы в месяц тратите денег на сигареты. Отложите эту сумму в конверт и спрячьте подальше. В конце первого месяца без курения достаньте эту записку и купите себе подарок, вознаградите себя за пройденный путь. И так поступайте каждый месяц жизни без зависимости.

Но, не каждому удастся в один момент отказаться от сигарет. Если одномоментный способ отказа от курения вам не подходит - двигайтесь маленькими шагами. Начните с того, что сократите количество выкуренных сигарет невзначай (во время ожидания автобуса на остановке, во время рекламной паузы по телевизору и т.д.). Затем исключите курение сразу после пробуждения и перед отходом ко сну.

Ежедневно двигайтесь в нужном направлении, сокращая количество сигарет. Радуйтесь каждому своему достижению и тогда вы бросите курить навсегда без проблем.

Каждый новый день сокращайте количество выкуриваемых вами сигарет на одну.

Дайте себе установку, на какое-либо действие. Прежде чем пойти покурить, выполняйте его, таким образом, время между выкуренными сигаретами будет каждый раз увеличиваться.

Позвольте себе не полностью отказываться от курения, но каждый раз имейте не более одной сигареты.

Попытайтесь уговорить себя, что вы расстанетесь с курением не навсегда, сделайте перерыв в один день, через некоторое время на два, и так далее.

Можно также добавлять в табак разные неприятные добавки, которые будут вызывать у вас во рту неприятные послевкусия.

Избегайте ситуаций, в которых все всегда курили: не ходите с коллегами на перерыв, после работы отправляйтесь домой, а не в клуб, даже на остановке в ожидании транспорта стойте не на привычном месте, а на другом.

Все предметы, напоминающие о привычке, безжалостно вычеркните из жизни. В ней не место сувенирным мундштукам, трубкам, зажигалкам и пепельницам. Если где-то храните «резервную пачку», во-первых, она должна быть того сорта, который вам категорически не нравится, а во-вторых, заклейте ее скотчем, чтобы затруднить доступ к сигаретам. А лучше вообще избавьтесь от такой «записки», поверьте, она вам ни к чему.

Перестаньте покупать и брать с собой сигареты на работу, прогулку.

Бросить курить в домашних условиях, помогут физические нагрузки. Пусть в первые дни они будут щадящими и очень приятными. Например, купите себе простенькую беговую дорожку или расслабляющий тренажер. И постепенно увеличивайте интенсивность занятий.

Посчитайте, сколько средств вы тратили в месяц на курение. Отложите эти деньги и купите на них что-то невероятно приятное. А лучше — сходите в хороший спортзал.

Сообщите всем знакомым о вашем решении. Предложите курящим друзьям тоже «завязать», поспорьте, что бросить курить за один день просто!

В последние годы огромной популярностью пользуется т. н. методика «Легкий способ», разработанная британским борцом с курением Алленом Карром. В основе данного метода лежит глубинный самоанализ курильщика, осознание истинных причин курения и избавление от страха жизни без сигарет. Аллен Карр стал основателем международной сети клиник «Лёгкий способ», помогающей курильщикам бросить курить, применяя методику, описанную в его книгах, среди которых наиболее известна «Лёгкий способ бросить курить».

По мнению Карра, страх перед отказом от курения заставляет большинство курильщиков продолжать курить, создавая у них иллюзию подлинного удовольствия от сигареты как морального оправдания абсурдности табакокурения перед лицом медицинских и научных свидетельств его смертельной опасности.

Карр утверждал, что вопреки ощущениям, сигарета не доставляет удовольствия, а лишь снимает абстинентный синдром от предыдущей сигареты и, в свою очередь, создаёт новый, поддерживая таким образом наркотическую зависимость. Облегчение курильщика при зажигании сигареты, — это чувство возврата «к нормальному состоянию», которое некурящие испытывают все время. Таким образом, курильщики, зажигая сигарету, в действительности пытаются достичь того состояния, которое некурящие испытывают постоянно. Абстинентный синдром создается, фактически, из-за сомнений и страха остаться без сигареты, и, если они преодолены, отказ от курения становится безболезненным.

Во время лечения в клиниках Аллена Карра курильщикам предписывается курить до полного преодоления сомнений и страха, что является своеобразным поощрением и формированием сознания некурящего человека перед финальным ритуалом «последней сигареты». Другой причиной является убеждение Карра в сложности бросания без полного понимания механизма «никотиновой ловушки», так как курильщик продолжает верить в болезненность отказа от сигареты и свою зависимость от никотина.

Врач – нарколог  
ОГБУЗ «Губкинская ЦРБ»  
Джунковский А.П.