

## Как бросить курить?!

Эксперты всемирной организации здравоохранения считают нецелесообразным лечить нежелающих отказываться от курения, а также убеждать в необходимости такого отказа высокомотивированных упертых курильщиков.

Если вы приняли решение избавиться от этой привычки – просто прочитайте этот текст, он облегчит тебе решение этой проблемы. Бросают многие, но немногим удается бросить. Потому, что все это чаще всего бывает только на словах. На словах все мы обладаем огромной силой воли и бросить курить для нас – раз плюнуть. Но оказывается, что это по-настоящему трудное дело.

Главная сложность отказа от курения в том, что без сигареты вы остаетесь один. Вернее вдвоем – вы и ваш организм, приученный к никотину. Больше никого. Организм просит закурить и нервничает, потому что вы не позволяете, а все вокруг продолжают курить, хихикают и с сарказмом поглядывают в вашу сторону. Волшебного безболезненного рецепта бросания курить не существует.

Медики считают, что курение, так же, как и высокое кровяное давление – проблема физическая, но с выраженной поведенческой составляющей, то есть – привычка. Важно не только «унять внутреннюю тоску по никотину», но и справиться с «Гоской по сигарете в пальцах». Как это лучше всего сделать?

- Выберите день для «броска». Пусть у вас в голове будет конкретная дата и время. При этом не важно, будете ли вы бросать сразу либо с этого дня вы начнете отвыкать постепенно.
- Никого не оповещайте о том, что вы бросаете курить, чтобы не стать объектом насмешек в случае неудачи.
- Не ждите похвалы или поддержки. Это ваше личное дело и ваших страданий никто не поймет. Если позвали курить, придумайте правдоподобную отговорку типа: «потом», «Я сейчас занят», «Голова болит».
- Будьте готовы, что будет очень хотеться курить – до спазма, до одури, до...чего угодно. Причем, если вы курили по пачке в день – этих приступов желания будет 20. Не исключено, что даже во сне вам будет сниться, как вы блаженно затягиваетесь.
- Если вы не уверены в своих возможностях и заранее чувствуете, что не вытерпите, можете бросить все: спички, сигареты, и даже закрывать глаза, видя курящего человека – не поможет. Вы будете злым и.... закурите. Поэтому, оставьте все как есть. Ведь вы решили бросить курить и поэтому, даже имея под рукой сигарету и огонь желания в груди, скажите себе: «Я могу закурить в любую секунду, но не закурю, потому что я так решил»
- Бросайте курить на один день. А завтра еще на один день и т.д. Не думайте как вы будете жить без сигарет через неделю или через месяц.
- Не рассчитывайте, что поглощая леденцы, жвачку и семечки в огромных количествах, вам станет значительно легче. А вот появление бессознательной замены курения пристрастием к кофе, крепкому чаю или алкоголю вполне возможно. Кстати, легенды о том, что бросившие курить моментально набирают вес, - преувеличение. Специалисты считают, что прибавка в весе незначительна и в среднем составляет 1,5 кг в год.
- В период отказа от сигарет не делайте свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайтесь сразу стать здоровым во всех отношениях. Не становитесь тут же бодибилдером, бегуном или теннисистом. Вы всего-навсего решили бросить курить.
- Попытка изолировать себя от курящих не гуманна по отношению к самому себе и не является свидетельством твоей воли. Пусть вокруг курят до посинения, ты – вне игры.
- Продержись 48 часов. Это самые черные часы. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (вот здесь ломается большинство!) и год. Если вы курите не так давно (1 стадия курения), попробуйте бросить курить сразу. Если вы курильщик со стажем, лучше постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать. Попробуйте каждый день курить на 1 или 2 сигареты меньше. Берите с собой свою норму и не вздумайте «стрелять». Старайтесь не закуривать сразу, как захотелось, а потерпите минут 10, займитесь чем-нибудь.

Недавно проведенные исследования подтвердили успех метода постепенного отказа (бросает курить 44% курильщиков), а при резком отказе этот показатель в два раза ниже.

Реально бросить курить вам может помочь психиатр или психотерапевт – врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80%.

Почаще отвлекайтесь: читайте, смотрите телевизор, займитесь интересным для вас делом – лишь бы не думать о сигарете. Помните: вам разрешено все, кроме курения, и даже закурить можно, но вы этого не сделаете, потому что вы так решили!

**КАЖДАЯ МИНУТА БЕЗ ТАБАКА - ЭТО ВАША ПОБЕДА!!!**

