

ПСИХОЛОГИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ И СОВЕТЫ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Узнав о свойствах сигарет, ощутив их неприятный вкус, многие всё равно продолжают их покупать и курить. Где логика? Ведь никакого удовольствия поначалу никто не получает! Не ищите логику там, где её нет. Причины, по которым взрослые и подростки продолжают курить следующие:

1. Сложности при выстраивании отношений с окружающими. Так, например, для тех, кто по своей натуре замкнут и стеснителен, курение это «спасение» своего рода. Ритуал курения помогает немного отвлечься от предстоящего разговора и раскрепоститься. Всегда проще позвать нового знакомого покурить, чем сразу начать с ним беседовать. **Но помните!** Совместное курение не избавит вас от имеющихся психологических комплексов. Проблема все равно останется с вами, а вот ваши лёгкие сильно пострадают.
2. Упадок сил или вялость. Никотин вызывает сокращение кровеносных сосудов. Во время курения может показаться, что сил прибавилось. Многие привыкают к такому эффекту и начинают курить во время обеда на работе, или если не выспались. Однако гораздо полезнее просто подышать свежим воздухом! Тогда мозг начнет работать лучше, появятся новые силы.
3. Сильный стресс. Человек чувствует, что несколько затяжек отвлекают его от дурных мыслей. Человек курит снова и снова. И к тому моменту, как его проблемы разрешатся, оказывается зависимым.
4. Потребность преодолеть другую зависимость. Чаще всего начинают курить те, кто хочет похудеть. Люди страдают из-за того, что нельзя много есть, начинают много курить.

Основные мифы о курении

Многие объясняют свою страсть к табакокурению тем, что оно:

- Уменьшает психологическое напряжение

- Расслабляет
- Способствует похудению
- Налаживает ночной сон
- Снижает аппетит
- Ускоряет заживление ран

ЗАПОМНИТЕ! Табачные изделия – это огромный источник токсинов и канцерогенов. Они вредят лёгким, сердцу, мозгу, коже, иммунитету.

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Поверьте в себя. Поверьте, что Вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.

После того как Вы прочтете этот список, сядьте и создайте свой собственный план, как бросить курить.

Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и знаете, что Вы получите, бросив курить. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.

Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.

Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.

Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком. Представьте себя отказывающимся от предложенной

сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль.

Уменьшайте количество сигарет постепенно (обязательно назначьте день **ОКОНЧАТЕЛЬНОГО** отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.

Попробуйте "завязать" - бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. **Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас:** бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает - попробуйте другой.

Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить.

Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете.

Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю.

Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц или год.

Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть"

никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам.

Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например, во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д.

Найдите другие модели поведения в эти моменты.

Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, чтобы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья.

Желаем удачи в Вашем стремлении бросить курить!