

Как бросить курить?

Сейчас нет человека, который бы не знал, что курение приносит вред. Об этом написано на каждой пачке сигарет. Об этом говорит церковь. «Табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти, омрачает разум и разрушает телесное здоровье медленной смертью, – разъяснял великий старец Амвросий Оптинский. Об этом кричат врачи, перечисляя целый ряд заболеваний, для которых курение служит пусковым механизмом.

А люди продолжают курить. Каждые 6 секунд от болезней, связанных с курением, умирает человек. В среднем каждый курильщик сокращает свою жизнь на 18 лет. Почему же бросить курить так непросто? Прежде всего, потому, что курение – это серьезная зависимость и физиологическая, и психологическая.

При отказе от курения возникает абстинентный синдром, связанный с нехваткой никотина. Отказ от курения требует осознания причин и проявлений этой психологической зависимости. При психологической зависимости человек пытается отвлечься от решения действительно актуальной проблемы с помощью бесконтрольного потребления, но ощущает дискомфорт, т.к. облегчение носит временный характер и появляется чувство стыда за свое поведение.

Для того, чтобы преодолеть психологическую зависимость, нужно разобраться, какая более глубокая потребность стоит за курением.

Вспомните, когда Вы закурили в первый раз. Какой был мотив, который побудил Вас взять в рот сигарету?

Может быть, было неудобно отказаться, чтобы окружающие не подумали, что Вы какой-то не такой? Может, хотелось произвести впечатление «крутого» и взрослого? Может, курили люди, которые Вам очень нравились и хотелось быть похожим на них? А, может, Вы это сделали после ссоры с родителями или любимым человеком, чтобы показать свою независимость и успокоить нервы.

Все эти мотивы об одном – желании стать / выглядеть не таким, каким Вы себя ощущали в том момент, когда потянулись к сигарете. Быть более спокойным, уверенным, сильным, крутым, сексуальным и прочее. Другими словами, лучше, чем Вы есть! Или быть похожим на других, не быть «белой вороной». **Т.е. психологическая основа этой привычки – чувство неуверенности в себе, комплекс неполноценности, а отсюда недовольство своей жизнью.**

Определите потребности, которые Вы на самом деле хотите реализовать через курение: общение и принадлежность, разнообразие и отдых, воодушевление и хорошее настроение, вкус жизни, взрослость и самостоятельность – и найдите способы получать это другими способами.

Если Вы готовы избавиться от табачной зависимости, воспользуйтесь практиками поведенческой терапии.

Итак, Вы начинаете подготовку к тому, чтобы перестать курить.

Нужно усилить мотивацию, а для этого составьте список причин, почему хотите бросить. Главное, четко осознавать, зачем это нужно. Задайте себе вопросы: почему я хочу избавиться себя от курения? Зачем лично мне это надо? Это могут быть соображения о пользе здоровья, улучшении отношений, экономии финансов и др. Для кого это тоже важно?

Составьте список плюсов и минусов. Запишите, зачем вы курите, и какие минусы курения актуальны именно для вас. Вы увидите, что минусов гораздо больше.

Держите эти списки перед глазами, дополняйте их новыми пунктами, и каждый раз возвращайтесь к ним, наполняясь мотивацией и решимостью.

Выберите способ, с помощью которого Вы будете отказываться от курения – сразу или постепенно снижая количество никотина. Выберите дату в течение следующих 2 недель, с которой Вы стартуете. Должно быть время на подготовку, но затягивать нельзя, чтобы не потерять мотивацию. Выберите подходящий момент. Важно, чтобы в первые дни было меньше стрессовых ситуаций и общения с курящими друзьями. Если вы курите в основном на работе, бросьте курить в выходные, чтобы адаптироваться к изменениям.

Проанализируйте, с кем и в каких ситуациях Вы курите, что вызывает у вас эту потребность. Составьте список триггеров, запускающих процесс. Среди них могут быть алкоголь, определенная еда, общение с курящими друзьями, ситуация стресса, время суток. Чаще всего называют утренний кофе, перекуры на работе, чтение книги, плохое настроение. Список ситуаций, в которых сложно не сорваться, у каждого свой. После того как он определен, важно изменить ритуал, сопровождающий эти обстоятельства, на более конструктивные действия – прогулку, физические упражнения, беседу с близким человеком, вкусный перекус, слушание музыки, дыхательные практики и др.

Вы прекратили курить! Поздравляю! Это очень важное решение в Вашей жизни. **Теперь важно помочь себе в этом.**

Будьте готовы к тому, что может появиться острое желание закурить. Держите под рукой спрей или жевательную резинку Никоретте, они помогут справиться с тягой.

Вы должны знать основные симптомы никотиновой ломки. Они, увы, непростые. Помимо тяги к сигарете временно могут проявиться неприятные состояния: скука, беспокойство, раздражительность, нетерпимость, усталость. Избавляясь от токсинов, организм может реагировать нарушением сна, кашлем, проблемами желудочно-кишечного тракта. В течение нескольких недель все это пройдет, но помочь себе надо.

Кроме никотинозаместительной терапии важно отвлекать и занимать себя. Ваш день должен быть плотно спланирован. Вам должно быть по-хорошему некогда думать о сигарете. Пускай это будут новые проекты или дополнительная работа, интересные встречи, занятия танцами, фотографией, путешествия. Очень важен спорт. Регулярные спортивные занятия способствуют выработке гормонов счастья – эндорфинов, что позволяет справиться с подавленным настроением. Спорт увлекает, тем самым помогая переключить внимание с сигарет. Также при физической активности снижается вероятность набора веса.

Бросать курить всегда непросто, поэтому поддержка со стороны окружающих может стать хорошей подмогой. Пусть Ваши близкие станут Вашими союзниками в работе над собой. Договоритесь с любимым человеком о том, что в этот период он будет рядом и во всем Вам помогать. Важен «звонок другу», когда в любой момент можно позвонить и получить внимание и поддержку.

Знайте, что бросить курить проще в компании. Ищите друзей, кто хочет бросить курить, и помогайте друг другу в этот непростой период. В настоящее время в социальных сетях много групп, которые объединяют людей, желающих отказаться от курения. Участие в одной из них – хороший способ получить поддержку и обменяться опытом. Подпишитесь на sms-сервис «Бросим курить» и получайте полезные советы на регулярной основе. Ищите и находите единомышленников! Начините делиться своим положительным опытом с теми, кто тоже хочет расстаться с никотиновой зависимостью. Станьте наставником для них!

Процесс отказа от курения требует времени и усилий. **Постоянно поощряйте себя и усиливайте мотивацию.**

Заведите особый календарь и отмечайте в нем каждый день, который прошел без сигареты. Когда вы заметите, что отметок всё больше и больше, это будет прекрасным вознаграждением за проделанный труд и напоминанием о том, что вы не стоите на месте. Придумайте себе поощрительные призы, к примеру, если продержитесь месяц без курения, купите себе новый рюкзак, который давно хотели, или сходите в любимый ресторан. Нужно награждать себя за успехи в борьбе с курением!

У каждого из нас есть цели, требующие финансовых вложений. Просчитайте, сколько денег Вы тратите на сигареты. Мотивируйте себя с пользой вложить сэкономленные средства.

И самое главное – отслеживайте положительные изменения в своем состоянии, настроении, мироощущении. Сохраняйте позитивный настрой и гордитесь собой!