

Как бороться с основными соблазнами, которые возникают при отказе от курения

Решение отказаться от курения принято! И наступает стадия «перехода к действию». Именно на этой стадии человек сталкивается с множеством трудностей. Во-первых, налицо симптомы отмены: сильное желание закурить, возбудимость, беспокойство, нарушение концентрации внимания, ухудшение настроения, раздражительность, сонливость или бессонница, кашель, головная боль, боль в мышцах и многое другое. В среднем эти симптомы проявляются от 2-х недель до 1 месяца. Во-вторых, вскрываются внутренние установки, препятствующие подлинному отказу от курения. Если у человека есть ограничивающие убеждения, именно они будут влиять на его поведение. Среди таких установок чаще всего встречаются следующие:

- Бросить курить очень трудно. Отмена проходит болезненно. Мне будет плохо
- Курение помогает мне оставаться худым и стройным
- Курение помогает мне справляться с плохим настроением и подавленностью. Без сигарет я впаду в депрессию.
- В жизни так мало удовольствий. А курить мне нравится.
- Сколько людей курят и живут долго и счастливо. Опасность курения придумана.

Все это приводит к тому, что до 75-80% возвращаются к курению. И при отсутствии должной поддержки – медикаментозной и психологической – снова этот путь проходить все труднее.

Как же минимизировать риски перехода на стадию срыва?

Нужны специальные знания по вопросам отказа от курения. Например, нужно помнить, что неприятные симптомы отмены полностью исчезнут после очищения организма от токсинов и налаживания нормальной деятельности его систем. Важно понимать, что никто за человека не изменит его идеи, верования, убеждения. Нужна постоянная работа над собой, направленная на повышение уверенности в себе, гармонии, принятия, удовлетворенности жизнью.

На стадии «перехода к действию» прежде всего необходимо повышать осознанность этого процесса, усиливая мотивацию и наблюдая за своим состоянием. Важно находить мотиваторы и в категории «иметь» (например, после трех месяцев отказа от курения куплю себе мотоцикл или поеду в путешествие), и в категории «быть» (например, я стану свободнее и сильнее, у меня восстановится обаяние, я смогу гордиться собой). Человек, бросающий курить, должен наблюдать за своим желанием закурить: частота, продолжительность,

пусковые механизмы. Важно фиксировать эту информацию и отслеживать динамику, отмечая малейшие положительные моменты. Именно деавтоматизация автоматического поведения, связанного с курением, позволяет легче освободиться от этой вредной привычки.

Нужно хорошо знать симптомы отмены никотина и способы их смягчения. Среди общих рекомендаций можно выделить применение препаратов для лечения никотиновой зависимости, воздержание от алкоголя и кофе в первые несколько месяцев, дробное питание, употребление пищевых волокон, глюкозы в таблетированном виде (в течение нескольких дней при падении сахара в крови), регулярные прогулки, занятия спортом, сокращение психологических нагрузок и др.

Очень негативно влияет на процесс отказа от курения стресс. Дело в том, что в ситуации стресса становятся слабее когнитивные функции, т.е. осознанность и контроль. В стрессовой ситуации в нашем организме в течение нескольких секунд происходит более 1400 физиохимических реакций, которые позволяют «напасть» на врага или «убежать». И человек возвращается к более примитивным моделям мышления и поведения. Если в прошлом человек привык хвататься за сигарету в ситуации стресса, огорчения, волнения, он это вспомнит и бессознательно захочет повторить.

Для этого нужно по возможности избегать стрессовых ситуаций. Но в реальной жизни полностью исключить стресс невозможно. Поэтому важно научиться копинг-стратегиям, т.е. стратегиям совладания со стрессом. В ситуации стресса необходимо прежде всего нейтрализовать физиологическое реагирование.

Все начинается с контроля дыхания. Это универсальный принцип самопомощи, т.к. мы не можем управлять и реагировать одновременно! Сделайте глубокий вход, вначале которого немного выпячивается вперед живот, а затем поднимается грудь (не менее 2 секунд). Задержите дыхание на несколько секунд, выдохните. И так несколько раз – не меньше семи.

Далее нужно «снять» мышечное напряжение. Мозг, который постоянно сканирует наш организм, обнаруживая напряжение в мышцах, формирует эмоциональное напряжение: «Если мышцы напряжены – значит, есть опасность». Снимает напряжение ходьба быстрым шагом, выполнение любых физических упражнений, мышечная релаксация Э. Джекобсона.

Как только мы нормализуем дыхание и возвращаем естественное напряжение мышцам, важно дать работу желудочно-кишечному тракту.

Для организма – это знак, что период опасности закончился. Не стоит в ситуации стресса «помогать» себе так называемыми энергетическими напитками – чаем, кофе, колой, горячим шоколадом. Все они содержат кофеин, который только увеличивает количество вырабатываемого организмом адреналина.

Лучше выпить минеральной воды с лимоном, стакан фруктового сока, травяной чай, съесть банан или мороженое, погрызть орехи.

Важно знать свои экспресс-способы защиты от стресса. Кому-то, чтобы успокоиться, помогает умыться холодной водой и выпить стакан воды, кому-то нужно сделать несколько двигательных упражнений, кому-то рассказать близкому человеку, что произошло и получить сочувствие. Во всех случаях главное в момент стресса не потянуться за сигаретой, а найти иной способ выразить свою реакцию и вернуть себя в состояние равновесия.

В народе говорят: «Привычка – вторая натура». Действительно, привычки, т.е. хорошо усвоенные действия, которое мы повторяем, руководствуясь инстинктами и установками, дают ощущение стабильности, помогают экономить энергию, во многом определяют поведение в целом. И.П. Павлов изучил механизм формирования привычки как условного рефлекса. Привычка возникает при повторении и положительном подкреплении.

Поскольку «человек курящий» получает удовольствие за счет возбуждающего действия никотина, формируется условный рефлекс, связывающий действия, предшествующие курению, и само курение. Причем «стимулами», запускающими этот рефлекс, может быть что угодно: еда, чашка кофе, интимная близость, совещание, поездка на автомобиле, встреча с подругой и многое другое. Любой из видов деятельности, если он «вознаграждается» сигаретой, связывается в сознании курильщика с процессом курения, причем эта связь очень быстро достигает той степени автоматизма, когда при появлении «стимула» человек рефлекторно закуривает, сам того не замечая.

Поэтому при отказе от курения важно разорвать связь между «стимулом» и сигаретой. Тогда начнется процесс затухания рефлекса. Для этого чаще всего советуют избегать ситуаций-стимулов. Например, не иметь дома сигарет и пепельниц, не посещать места, где люди курят. И, действительно, в первое время это необходимо. Очень хорошо работает формирование другого условного рефлекса. Например, человек привык курить за рулем автомобиля, особенно в пробке. Поэтому садясь за руль, он уже предвкушает «встречу» с сигаретой. Попробуйте найти другое – положительное – подкрепление. Например, начать слушать в машине интересные обучающие курсы, аудиокниги, любимую музыку.

Однако не стоит полностью исключать из своей жизни тех ситуаций, которые запускали процесс курения. Если такая ситуация происходит, попробуйте воздержаться от курения и фиксируйте на этом внимание. Как только мы начинаем осознавать свои рефлекс, мы можем ими управлять. Постепенно стимулы, запускающие механизм курения, перестанут действовать, если вы не будете их подкреплять.

С курением связана еще одна серьезная привычка – все время заняты руки. В среднем курильщик подносит руки ко рту в течение дня около 200 раз.

Установлено, что курящий человек в среднем совершает до 90 тыс. специфических движений, связанных с курением табака. Важно особенно в первое время физически занять руки. Это могут быть эспандер, четки, кубик рубика, головоломка, антистрессовый мячик. Девушкам в этом период рекомендуется сделать красивый маникюр, надеть украшения, чтобы был лишний раз повод полюбоваться своими ручками. Можно надеть на руку браслет, символизирующий отказ от курения. И время от времени на него поглядывать.

За счет занятости рук подсознательно человек чувствует себя все время «при деле». Поэтому нужно найти реальную альтернативу иллюзии «занятости» и «нужности». Когда человек освобождается от никотиновой зависимости, у него появляется много свободного времени. Это время нужно увидеть и наполнить его новыми проектами, увлечениями, знакомствами, полноценным отдыхом.

Для профилактики стадии срыва нужно понимать, что может спровоцировать человека снова закурить.

На первом месте в этом списке оказывается алкоголь, т.к. между курением и алкоголем тесная связь на уровне химических реакций. Если человек выкуривает более 25 сигарет в день, с большой вероятностью он часто выпивает. Поэтому, пока человек не перейдет на стадию устойчивого отказа от курения, необходимо воздерживаться от употребления спиртных напитков. В течение первого месяца это в 100% случаев. Кстати, нужно знать, что после отказа от курения действия алкоголя может быть сильнее.

Здоровой альтернативой отказу от алкоголя становится спорт. Ученые давно исследовали явную взаимосвязь между динамикой алкогольной зависимости и агрессией. Спорт помогает выпустить накопившуюся агрессию. Кроме того спорт помогает зарядиться эндорфином – гормоном счастья. Если его уровень в норме, то человек устойчив к стрессам, энергичен, на жизнь смотрит с оптимизмом.

На втором месте, провоцируют срывы социальные события, на которых много возможностей покурить. Это может быть встреча в кафе, дружеская вечеринка, юбилей родственника, корпоративный праздник. В период никотиновой ломки лучше избегать таких мероприятий. А потом можно взять на себя особую роль, которая потребует большей занятости. Например, на корпоративе активно участвовать во всех конкурсах, на юбилее попробовать себя в роли тамады, предложить встретиться не в кафе, а в домашней обстановке и удивить гостей своими кулинарными способностями.

Во всех случаях время работает на человека! И постепенно он сможет не поддаваться на провокацию социального курения.

Пройдя соблазны стадии «перехода к действию», человек оказывается на стадии «устойчивого отказа» – поддерживается воздержание от курения, соблазн покурить постепенно снижается и исчезает. Мысли о курении становятся реже, но

время от времени желание закурить появляется. Могут даже быть сны, в которых человек курит. Эти сны являются знаком выздоровления.

Только пройдя через стадию «бывшего курильщика» человека может вновь стать некурящим, каким он был до начала курения. Поэтому бдительность и помощь в этот непростой период должны быть постоянными!