

Автор: Оксана Целуйко, психолог ПНД

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».

Почему же бросить курить так непросто? Прежде всего, потому, что курение – это серьезная зависимость и физиологическая, и психологическая.

Психологические причины курения это негативное мышление, неимение конструктивных навыков справляться со стрессом, неумение контролировать свое психоэмоциональное состояние, а также различные психологические проблемы. 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?

Итак, Вы начинаете подготовку к тому, **чтобы перестать курить для этого нужно:**

Морально настроится и усилить мотивацию, а для этого составьте список причин, почему хотите бросить. Главное, четко осознавать, зачем это нужно. Задайте себе вопросы: почему я хочу избавить себя от курения? Для того чтобы бросить курить навсегда, нужно быть честным с самим собой.

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

Выберите способ, с помощью которого Вы будете отказываться от курения – сразу или постепенно снижая количество никотина. Выберите дату. 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. Список ситуаций, в которых сложно не сорваться, у каждого свой.

Помогают устранить тягу к никотину и отвлечься следующие приемы:

Употребление свежих овощей и фруктов.

Дыхательные упражнения.

Намеренное избегание стрессовых ситуаций.

Бросать курить всегда непросто, поэтому поддержка со стороны окружающих может стать хорошей подмогой. Стоит помнить, что не всегда удается бросить курить с первого раза – и это нормально. Даже после неудачных попыток не стоит вешать нос, необходимо продолжать бороться, бороться за свое здоровье. Кроме того, бросать курить необходимо исключительно для себя, не для друзей, девушки/мужчины, а именно для себя, ведь все положительные результаты от отказа от курения достанутся именно Вам, а не дорогим и близким, хотя и на их долю также достанется.

Самое главное — сохраняйте позитивный настрой и уверенность, что у вас все получится.