

Автор: М.Боброва, психолог ПНД



Это такое счастье, о котором мечтает даже самый заядлый из курильщиков. Счастье соскочить с крючка. Счастье перестать быть зависимым. Счастье стать здоровым и начать Жить.

## **5 советов на пути к счастью жить:**

1. Назовите свое бросание избавлением или освобождением. Как корабль назовешь, так и поплывешь. В словах «бросить курить» образ курящего человека, который докурил «последнюю сигарету» и бросил ее на землю. В слове «освобождение» образ корабля несущегося по волнам к бескрайним просторам..

2. Подумайте, зачем вы хотите избавиться от зависимости. Как Вы собираетесь использовать это счастье быть свободным?

3. Примите твердое решение. Принимайте твердое решение в расслабленном и легком состоянии. В стрессе Ваше решение твердым не будет.

4. Почувствуйте радость от того, что обретаете Свободу. Для начала отпразднуйте свое решение. Празднуйте и наслаждайтесь каждым мигом своей новой свободы и счастья.

5. Смело вперед! Ни шагу назад. Впереди счастливая жизнь свободно вдыхать. Позади зависимость яда. Никогда ни при каких обстоятельствах ни одной затяжки!

Всем решившим бросить курить известны две тактики. Первая – резкий категорический отказ. Надо сказать, что она научно более обоснована. Физическая зависимость от никотина проходит уже на четвёртый день после последней затяжки. Однако многим курильщикам такой способ кажется слишком жестким, и они предпочитают постепенный

отказ от курения, путём сокращения количества выкуриваемых в день сигарет.

Однозначно, что лучше начать сокращать потребление никотина уже сегодня, чем откладывать полный отказ, дожидаясь удобного во всех психологических отношениях случая. Вы, конечно, можете приурочить окончательное расставание с табаком к вычисленному дню, но раз уж решили, надо начинать сразу, уменьшая хотя бы по сигарете в неделю.

**Характерная особенность курения** – внедрение его во все сферы жизни и возникающая на этой основе сильнейшая психическая зависимость. Поэтому, даже решив бросать курить постепенно, Вы должны помнить, что самое главное разорвать психическую связь с никотином, и следовать предписаниям, которые можно условно разделить на две большие группы:

#### Первая группа – отказ.

Отказ от алкоголя, поскольку связь выпивки с никотином, как правило, неразрывна. Известно, что даже для курильщиков-алкоголиков бросить пить легче, чем бросить курить. Так что лучше отказаться от малого во имя большого.

Если Вы привыкли совмещать кофе или чай с курением, проще будет их просто заменить другими напитками на Ваш выбор. Утешайте себя тем, что минералка (апельсиновый сок, зеленый чай и тому подобное) неизмеримо полезнее, чем кофе. Откажитесь от совместных походов в курилку. Общайтесь с друзьями в местах, где курить запрещено.

#### Вторая группа – замещение.

Необходимо индивидуально подобрать замещающие никотин методы релаксации, отлично подойдет фитнес, или массаж. Если Вы решили бросать курить постепенно, составьте список ситуаций, когда никотин Вам особенно необходим, и постарайтесь избегать курения именно тогда. Не курите, чтобы сократить минуты ожидания, если Вы к этому привыкли; не курите в компании, если разговор, провоцирует Вас на курение; не

курите, чтобы перебить голод и так далее. Следуя этим рекомендациям, Вы сами удивитесь, как быстро начнёт уменьшаться количество выкуриваемых в день сигарет.