Как бросить курить? Десять способов

Перед тем, как бросать курить, прежде всего, нужно осознать: курение – не страсть, а физиологическая и психологическая зависимость человека от сигареты. Причем физиологическая зависимость является не такой уж и серьезной, как кое-кому кажется. Преодолеть ее вполне реально. Сложнее избавиться от психологической зависимости. Для этого нужна серьезная мотивация. А поэтому человек никогда не бросит курить, если сам этого не захочет.

Способ 1. «Взять быка за рога». Если у вас невероятная сила воли, можно попробовать бросить курить сразу. Просто докурить последнюю сигарету и насовсем забыть о вредной привычке. Однако если вы способны на такой подвиг, курить вы уже, по-видимому, давно бросили. И эта статья совсем не для вас.

Способ 2. Один из самых распространенных, но не слишком эффективный – променять табак на коробку конфет или пакетик семечек. То есть попробовать обмануть свой собственный организм – занять чем-то руки и рот в то время, когда вы обычно затягивались горьким дымком. Поговаривают, кое-кому помогает.

Способ 3. Для любителей экономить. Им рекомендуют установить на компьютер программку, подсчитывающую, сколько можно сэкономить, отказавшись от сигарет. С помощью этой программы вы будете знать до секунды, сколько воздерживаетесь от курения и каким средством можно смело искать другое применение. А сумма эта никоим образом не будет лишней. Активному курильщику понадобится немного времени, чтобы «заработать», например, на хороший мобильник.

Способ 4. Так называемый, «наркоманский». Это, скорее, компромисс, чем полный отказ. Идея заключается в том, чтобы ежедневно меньше выкуривать сигарет. И вот, когда дойдете до одной сигареты, можно попробовать какой-либо из более радикальных способов. Ведь отказаться от одной сигареты значительно проще, чем от целой пачки.

Способ 5. Можно бросать курить за компанию с кем-нибудь – приятелем, коллегой, даже любовницей. Условие одно – это обязательно должен быть человек, с которым вы

проводите много времени. Для большей эффективности обязательно внедрите в ваш договор серьезные санкции, лучше экономические. И никаких поблажек.

Способ 6. Расспросите друзей, соседей, знакомых, как они бросали курить. Среди их методов, несомненно, найдутся подходящие, к которым стоит прислушаться.

Способ 7. Испугать себя. Взять клочок бумаги размером с пачку сигарет, написать на нем все, чем никотин вредит именно вам, не забыв и о том, что страшнее всего. И приклеить к упаковке с сигаретами. Таким образом, каждый раз, когда рука потянется к сигаретам, разум мгновенно отреагирует.

Способ 8. Если «народные» методы вам не помогут, попробуйте обратиться за помощью к медикам. Достаточно эффективными способами считаются иглотерапия и кодирование. В случае иглотерапии иглы вводят в определенные точки ушной раковины, разрушая «рефлекс курильщика». При кодировании врач-психотерапевт дает пациенту установку отказаться от табака и проводит сеанс гипноза. Суть методики заключается в том, чтобы на подсознательном уровне вселить страх перед курением.

Способ 9. Менее эффективными, но более разрекламированными, являются медикаменты для лечения табачной зависимости. Самый распространенный среди них – антиникотиновый пластырь, поставляющий через кожу в организм никотин, снимая тем самым физическую зависимость, но не психологическую. По-видимому, поэтому тех, кто все-таки избавился от вредной привычки с помощью изделий фармацевтической индустрии, мне встречать не приходилось.

Способ 10. Приобрести книгу Алена Карра «Легкий способ бросить курить». Хотя и странно, а эта книга действительно помогает. Стоит она не так уже и дорого, и прочитать ее полезно даже тем, кто не любит прислушиваться к советам заграничных гуру.

Некоторые из вышеприведенных способов напоминают средневековые пытки. Однако «жертвы» не будут напрасными. Как заверяют врачи, после последней выкуренной сигареты через 20 минут нормализуется артериальное давление, восстанавливается работа сердца и улучшится кровоснабжение конечностей. А через 8 часов придет в

Как бросить курить

Автор: admin

01.04.2013 11:23 -

норму содержание кислорода в крови. Если не курить более двух суток, усилятся ощущения вкуса и запаха. Спустя неделю улучшится цвет лица, исчезнут неприятные запахи от волос и кожи. Через месяц начнет возвращаться здоровье: исчезнет головная боль, усталость и кашель, станет легче дышать.

В том, что относительно этого врачи не обманывают, я лично убедился, бросив курить три года назад. А поэтому имею право советовать – избавиться от этой привычки стоит. По крайней мере, попробуйте.

Автор - **Андрей Макаров**

[Источник](#)