

Какие советы можно дать тем, кто хочет бросить курить?

Признаюсь честно. Я курила почти десять лет. Я бросала много раз и снова начинала. Бросить курить невероятно трудно. Но лишь тогда, когда нет понимания, что это – не жертва, а просто приятный подарок самой себе.

Курить или нет – личное дело каждого, и осуждать тех, кто попал во власть этой странной привычки глотать горький дым, конечно же, не стоит. Им можно лишь посочувствовать. Курить пробовали многие, но далеко не каждый стал приверженцем сигаретного дыма. Просто есть люди, склонные к зависимостям, а есть те, кому претит любая несвобода. А зависимость от бумажных палочек, набитых травой, приправленной никотином – согласитесь, со свободой никак не соотносится.

Испробовав массу способов отказа от курения, выслушав многочисленные нотации мамы, которой моя пагубная привычка доставляла не меньше беспокойства, чем мне самой, прочитав тысячи строчек о том, почему курить вредно, я все же не могла справиться с тягой к сигаретам.

Но однажды я подумала – я знаю, каково быть курящей, а теперь пришла пора попробовать стать некурящей, хотя бы на время. Как это было десять лет назад, я уже позабыла. Я решила дать себе три месяца, и если мучения, вызванные отказом от курения, будут сильнее, чем преимущества безникотинового существования, я буду курить и дальше, но при этом не мучаясь сомнениями и мыслями о том, как пагубно сигареты влияют на мое здоровье. В конце концов, из двух зол выбирают меньшее.

По прошествии трех месяцев меньшим злом оказалось все же расставание с сигаретой. Раньше, бросая курить, я читала нотации все еще дымящим друзьям и знакомым, убеждая их поскорей бросить это занятие, с отвращением смотрела на тех, кто дымит на остановках, демонстративно зажимала нос, учуяв запах дыма, и восклицала: «Какая гадость! Я больше никогда не буду курить!». Но спустя пару недель в моей руке снова тлела сигарета, а знакомые и друзья в унисон удивлялись, как же это меня, такую яркую противницу курения, угораздило. Никак вмешательство темных сил!

На самом деле я слишком на себя давила, давая себе обещания, лишая себя выбора и навязывая себе обязательства. В этот раз я просто решила поставить эксперимент, и все три месяца считала себя курильщиком, который просто отдыхает от сигарет, чтобы потом сделать свой выбор. Не окончательный, обязывающий следовать ему до конца моих дней, а просто выбор на данный момент времени. Я поняла, что не стоит навязывать другим свою точку зрения, не стоит бросаться словами, нужно просто каждый день своей жизни делать свой собственный выбор.

Я была курящей, я была некурящей, и выяснила для себя, что некурящей быть лучше. Из преимуществ хотелось бы особо отметить отсутствие неприятного запаха во рту, кашель при малейшей простуде, возникающей от дуновения ветерка, и чувство легкости и свободы, как в детстве, как в юности, когда мозг еще не был затуманен никотином. Перестала болеть голова, а при занятиях спортом исчезла одышка, к тому же я стала выглядеть гораздо лучше.

Я ни в коем случае не призываю всех курильщиков сейчас же отказаться от сигарет, просто задумайтесь над этим. Когда вы поймете, что делаете это для себя, будет гораздо проще. Никогда не бросайте курить ради кого-то, никогда не давайте себе обещаний завязать раз и навсегда, никогда не корите себя за каждую выкуренную сигарету, а, отказавшись от оной (хоть на время), не объявляйте войну тем, кто курит.

Многие курильщики (как и я в недавнем прошлом) любят приводить в пример какого-нибудь дядю, который всю жизнь курил и дожил до восьмидесяти лет, попутно вспоминая какого-нибудь индивидуума, который не пил, не курил, но вдруг внезапно скончался от сердечной недостаточности в возрасте тридцати пяти лет.

Но, возможно, если бы дядя, доживший до восьмидесяти, не курил, он прожил бы девяносто, а то и сотню. А тот, кто прожил лишь тридцать пять лет, имея больное сердце, под воздействием никотина не дотянул бы и до двадцати пяти.

Конечно, от инфарктов и рака легких страдают как те, кто курит, так и те, кто никогда не прикасался к сигаретам. Можно всю жизнь дымить и выглядеть прекрасно, а можно быть приверженцем здорового образа жизни, но быть не совсем здоровым. Это зависит от физического и психологического состояния, от состояния души. У каждого свой организм, как и свой набор ценностей.

Какие советы можно дать тем, кто хочет бросить курить

Автор: admin

17.08.2013 12:28 -

Если сигарета представляется вам более ценной, чем такое размытое понятие, как здоровье, и вы чувствуете себя превосходно несмотря на то, что курите, значит, ваше время отказа от курения просто еще не пришло. Если же привычка глотать дым вас тяготит, попробуйте стать некурящим хотя бы на время. Дайте себе свободу выбора и, возможно, отказ от сигарет окажется гораздо легче, чем вы думаете!

Я не курю уже полгода, чего и вам желаю!

Автор - **Елена Кравчук**

[Источник](#)