

Как избавиться от никотиновой зависимости?

Приветствую всех, кто сейчас читает эту статью!

Как известно, в наше время достаточно остро стоит проблема курения, как среди старшего поколения, и, как это не печально, у подростков. Надеюсь, многие из вас не курят и не собираются приобретать эту привычку или уже бросили. Но, если вы всё же подвержены никотиновой зависимости, может, и кто-то из ваших друзей или знакомых, то сами понимаете, что чем раньше сигареты перестанут появляться у вас в кармане, тем лучше. Американские учёные посчитали, что тот, кто начал курить до 15-летнего возраста – в среднем сокращает свою жизнь на 8,2 года (!). Начало курения в 15-20 лет сокращает жизнь на 6,5 лет, в 20-24 – на 4,8 года, в 25-34 – на 3,7 года. Задумайтесь, вам это надо?..

Наиболее действенными на сегодняшний день являются три способа.

Первый. Бросить курить сразу.

Это самое лучшее решение – уничтожьте все запасы ваших сигарет, и решительно заявите своим друзьям, а главное – себе, что больше не курите и никогда не больше не будете. Можно привязать такое заявление к благоприятной психологической ситуации: Отпуск, каникулы, выходные, праздник, болезнь и т.д.

Чтобы облегчить первые дни отвыкания от курения – попробуйте несколько простых, общеизвестных методов: держите во рту пустую трубку, используйте жевательную резинку, леденцы. Следует осознанно управлять своими поступками, создавая определенный психологический фон для того, чтобы ускорить разлуку с этой противной привычкой. Например: активизируйте спортивные занятия, чаще ходите в театр, кино.

Важно также провести разговор с друзьями и знакомыми, пусть они ни при каких

условиях не предлагают вам сигарет, а лучше всего заключить пари.

Если у вас все-таки не хватает психологических сил, чтобы сразу справиться с курением, вы также можете обратиться к специалистам, которые лечат зависимость гипнотическими и иными методами.

Второй. Метод малых шагов.

В свое время множество университетов мира разрабатывали различные методики для отвыкания от курения. Дальше всех в этих исследованиях продвинулся Мюнхенский институт психиатрии им. Макса Планка. Главная суть этой методики – курение делается некомфортным под влиянием внешних факторов. Постепенно сигареты не будут приносить курильщику удовольствие, а нередко станут раздражать.

Вот, что необходимо делать.

- Покупайте сигареты по одной пачке.
- Выкуривайте сигарету не менее чем через пять минут после покупки.
- Взяв сигарету – пачку уберите как можно дальше.
- Используйте только легкие сигареты с фильтром.
- Постоянно меняйте сорт и марку сигарет.
- Держите сигареты в таких местах, чтобы, когда вам захотелось покурить, приходилось встать и пойти за ними в другую комнату.
- Если вам предлагают сигареты – откажитесь.
- Не просите сигареты, если ваши кончились. А вот свои спички или зажигалку, напротив, оставляйте дома. И всякий раз спрашивайте прикурить у знакомых или прохожих.
- Покурив, сразу очищайте пепельницу – и уберите её подальше. После каждой затяжки уберите сигарету на край пепельницы.
- Прежде чем закурить, сделайте три спокойных глубоких вдоха и выдоха.
- Выкуривайте сигарету не больше чем наполовину.
- Закурив, после первой затяжки – погасите сигарету. Если захочется ещё покурить, придется зажечь сигарету снова. Затягивайтесь через раз. Сначала просто держите дым во рту.
- Первую сигарету в день выкуривайте не раньше, чем после завтрака.
- После еды сразу выходите из-за стола, и займитесь делом, совсем не обязательно закуривать.
- Дома курите на кухне, в тамбуре – где-нибудь в неудобном месте. При этом никогда не занимайтесь ничем приятным: чтением, просмотром ТВ, прослушиванием музыки.

- Не курите стоя и во время ходьбы, а также в постели и когда хочется есть. Не курите за рулем, за письменным столом и в рабочее время. Воздержитесь во время праздников.
- Не курите, когда кого-нибудь ждете или если с вами разговаривают.
- Не курите, если курят в вашем присутствии.
- Прежде чем закурить, взгляните на часы, пусть пройдет две минуты. Постепенно увеличивайте это время до 15 минут. Не выкуривайте больше одной сигареты в час.
- Посчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить.

Третий. Программа постепенного отвыкания.

Если вам не подходят два первых способа, то воспользуйтесь этим – более медленным, и самым простым. Это даже не метод. А, так сказать база. Как только, вы почувствуете, что зависимость стала меньше – приступайте к вышеупомянутым пунктам.

- Не затягивайтесь. При этом всего 5-10% в никотина попадает в кровь. А при глубоком затягивании – эта цифра увеличивается до 95%.
- Выкуривайте сигарету не больше, чем на две трети. Так вы уберете свои легкие от разрушения. Именно в этот период, все вредные вещества абсорбируются, оседают в табаке и фильтре.
- Старайтесь выбирать сигареты, с как можно меньшим содержанием никотина и смол. Ни к чему крепкий табак.
- Курите меньше. Конкретизирую. Установите максимальное количество сигарет, которое вы ни в коем случае не должны превышать в течение дня. В противном случае, накажите как-нибудь сами себя. Не курите перед едой и на ходу. Если вы нервничаете, постарайтесь не курить вообще или как можно меньше. И вообще, выкуривайте сигарету только в том случае, если вы находитесь в спокойном психологическом и физическом состоянии.

Ну, вот, собственно и все... Не бойтесь бросить курить, ведь это так просто! Здоровья вам и главное... **Удачи!!! :)**

Автор - **Олег Агаев**

[Источник](#)