

## Как меньше курить или прекратить вовсе?

Как говорится – «не умеешь сам...». Впрочем, хотя и курю 22 года из своих 37, были периоды сознательного воздержания по месяцу-два в год. А вопросы о том, как бросить курить, слышу каждую неделю. Стыдно, товарищи, без ерничества. Утешаю себя тем, что все мужчины в моей семье бросали табак после 40. А женщины – будучи на сносях. Но это, увы, при всем желании...

Лично мне воздерживаться помогает антеникотинный пластырь – такое впечатление, как будто все время ходишь накурившись. Минусы – обостряется язвенная болезнь (доза никотина-то немаленькая), сердце начинает биться учащенно. Поэтому приходится снимать пластырь. В обычной жизни спасаю себя курением трубки – это целый ритуал, на ходу или на остановке не шибко-то и покуришь. Да и табак для трубки, хоть и приятен обонянию окружающих, но весьма дорог. Требуются причиндалы вроде ершиков, специальной зажигалки, прибора для чистки, подставки для трубки, кисета для табака. Также стараюсь не курить дешевых сигарет, всегда использую мундштук ювелирного вида. В сумме вред от выкуренного становится намного меньшим.

Если же Вы твердо намерены покончить с сей пагубной привычкой, то с удовольствием подскажу Вам пошаговую программу, разработанную на основе работ Американского Противоракового Института. Она основана на благотворном влиянии «дисциплинированного» курения как шага к тому, чтобы расстаться с сигаретой навсегда. В качестве первого, предварительного шага предусматривается сбор информации обо всех негативных последствиях табакокурения и личный расспрос тех, кому удалось это сделать, знакомство с их опытом и переживаниями. В дальнейшем применяется пошаговая тактика.

1. Примите решение выкуривать одну сигарету в час и не чаще. Ведите четкий календарь-ежедневник курения. При желании закурить оттягивайте сознательно этот поступок на полчаса и более, помечая длительность периода записью в дневнике. Носите с собой только одну сигарету, стремясь не израсходовать ее в течение дня.

2. Всячески затрудните себе доступ к сигаретам – имейте меньше денег с собою, сознательно оставляйте сигареты дома перед выходом на работу, оберните пачку скотчем или лейкопластырем . и т.д. Спрячьте пепельницы и зажигалки.

## Как меньше курить или прекратить вовсе

Автор: admin

23.08.2012 11:20 -

---

3. При курении держите сигарету другой, непривычной для себя рукой. Запаситесь жевательной резинкой, семечками, леденцами и прочими эрзацами курения (автору здорово помогает холодная минеральная вода с газом небольшими глотками).

4. Старайтесь не пить в этот период алкоголя и кофе (провоцируют курение как ритуал). По возможности не появляйтесь в тех местах, где Вы закуриваете особенно часто.

5. Покупайте не больше одной пачки сигарет неприятной для себя марки.

6. Сообщите всем знакомым, что бросаете курить. Не возбраняется заключить с кем-либо пари на некую сумму, а лучше – услугу (отремонтировать автомобиль, сводить Ваших и его детей в зоопарк и так далее). Публичное заявление членам семьи, друзьям, окружающим о прекращении курения укрепит Вашу решительность и ответственность. Назначьте точное время к которому Вы сделаете это.

7. Если Вы не курили целый день, попробуйте продержаться еще один. У Вас получится! Отказаться от сигарет на один день, затем – еще на один и так далее.

8. Ни в коем случае не поддавайтесь чувствам вины и паники, если какой-то шаг дал сбой. Просто возвратитесь к началу программы.

9. Если не получается бросить сразу, каждый день курите меньше на одну сигарету, отмечая это в дневнике. Перед выкуриванием примите по этому поводу специальное осознанное решение.

Эти программы весьма успешно работают на практике – во всяком случае – я знаю не одного человека, ставшего благодаря им уже бывшим курильщиком. Удачи и Вам!

Автор - **Сергей Зиновьев**

[Источник](#)