Автор: admin
26.02.2012 23:55 -

Почему бросить курить трудно?

Я заинтересовался этой темой из-за собственного пристрастия. То, что я в конце концов все-таки бросил курить — чудо. Всякий раз, предпринимая попытки бросить, я впадал в черную депрессию, длившуюся по несколько недель. Случались и такие дни, когда я был относительно радостен, но уже на следующий день депрессия возвращалась. Это было похоже на попытку выбраться из скользкой ямы, когда чувствуешь, что ты уже у вершины, видишь солнечный свет, а потом раз – и снова съезжаешь вниз, на дно. В конечном итоге вы прикуриваете сигарету, – на вкус она совершенно ужасна, – и пытаетесь разобраться, почему вы вынуждены это сделать.

Вот один из вопросов, который я всегда задаю курильщикам до начала консультации: «Вы хотите бросить курить?» В каком-то смысле, это глупый вопрос. Все курильщики, конечно, хотели бы бросить курить. Спросите самого заядлого курильщика: «Если бы ты вернулся назад, в то время, когда ты еще не стал зависеть от сигарет, но с тем знанием, которым обладаешь сейчас, ты начал бы курить?» «КОНЕЧНО, НЕТ», — ответит любой.

Спросите самого заядлого курильщика – кого-нибудь, кто не считает, что курение наносит вред его здоровью, кого не заботит общественное порицание и кто может это себе позволить (а таких людей сегодня не так уж много): «Ты поощряешь курение своих детей?» «КОНЕЧНО, НЕТ», – ответит любой. Все курильщики чувствуют, что ими владеет нечто дьявольское. В самом начале курения это утверждение: «Я брошу, но не сегодня, а завтра». В результате все мы достигаем той фазы, когда считаем или что у нас нет силы воли, или что в сигарете содержится нечто необходимое для наслаждения жизнью.

Проблема состоит не в том, чтобы объяснить, почему бросить курить легко, а в том, чтобы понять, почему это трудно. Главное – осознать, почему большинство людей вообще начинает курить, так что в некоторые моменты времени курящими оказывались более 60-ти процентов населения нашей планеты.

Механизм бизнеса, связанного с курением, не поддается рациональному объяснению. Единственная причина, почему мы вообще о нем говорим, – тысячи людей, уже вовлеченных в него. При этом каждый из них сожалеет о том, что вообще начал курить, и убежден, что курение – пустая трата времени и денег. Хотя, глядя на курящих, трудно поверить, что они не получают удовольствия. Курение ассоциируется с миром взрослых, и поэтому мы усердно трудимся, чтобы и самим пристраститься к нему. Затем мы всю жизнь рассказываем собственным детям о том, что курить не надо, а сами пытаемся «завязать» с этой вредной привычкой.

Начав курить, мы всю оставшуюся жизнь платим бешеные деньги за сигареты. Курильщик, выкуривающий в день двадцать сигарет, за свою жизнь тратит приблизительно 20.000$. Что мы делаем с этими деньгами? (Увы, если бы мы просто спускали их в канализацию!) Мы используем их для систематического заполнения собственных легких канцерогенными смолами, постепенно засоряя и отравляя свои кровеносные сосуды. Ежедневно мы заставляем испытывать кислородное голодание каждую мышцу и каждый орган нашего тела, становясь все более и более вялыми. Мы пожизненно приговариваем себя к отвратительному зловонному дыханию, потемневшим зубам, прожженной одежде, вонючим пепельницам и спертому запаху табака. Это – пожизненное рабство.

Значительная часть нашей жизни проходит в ситуациях, где общество запрещает нам курить (церкви, больницы, школы, вагоны метро, театры и т.д.). Пытаясь сократить количество выкуриваемых сигарет или вообще бросить курить, мы чувствуем себя ущемленными. Другую часть жизни мы проводим в ситуациях, в которых курить разрешается, но нам и самим хотелось бы, чтобы было запрещено. Очень странное хобби: занимаясь им, вы мечтаете прекратить, а когда не занимаетесь – мечтаете о нем. Что за странная жизнь, когда половина общества относится к вам как к прокаженному? И, что ужаснее всего, такую жизнь выбирает себе разумный и адекватный во всех других отношениях человек…

Курильщик презирает себя в каждый общенациональный день отказа от курения; каждый раз, когда случайно читает предупреждение Министерства здравоохранения; когда проходят кампании по борьбе с раком или за чистый воздух; когда у него в очередной раз заболит где-то в груди; каждый раз, когда он оказывается единственным курильщиком в компании некурящих людей. Вынужденный всегда жить с сознанием, омраченным чувствами вины и страха, – что он получает взамен? АБСОЛЮТНО НИЧЕГО! Удовольствие? Наслаждение? Разрядку? Поддержку? Все это – заблуждения, если только вы не считаете приятным ношение тесной обуви за удовольствие, возникающее в тот момент, когда вы ее снимаете!

Как я уже говорил, главная проблема – попытаться понять не только то, почему курильщикам трудно бросить курить, но и почему вообще кто-либо в мире курит.

Возможно, вы скажете: «Хорошо, я все это знаю, но когда вы пристраститесь к этому, бросить становится очень трудно». Но почему бросать курить трудно и почему мы должны бросить? Всю свою жизнь курильщики ищут ответы на эти вопросы.

Считается, что процесс отвыкания от никотина сопровождается невыносимыми мучениями. В действительности, сами по себе физические страдания при отвыкании от никотина настолько слабы, что большинство курильщиков прожили жизнь и умерли, даже не узнав, что они – наркоманы.

Некоторые говорят, что сигареты доставляют им удовольствие. Неправда. Все, что

связано с табаком, довольно противно. Спросите любого курильщика, который уверен, что курит только потому, что сигаретка доставляет ему удовольствие: если бы он не смог купить свою привычную марку сигарет, а достал бы только те, которые обычно считает отвратительными, – он бросит курить? Да курильщики скорее станут курить старую веревку, чем совсем не будут курить! И удовольствие не имеет с этим ничего общего: мне нравятся омары, но у меня нет никакой необходимости разгуливать по улице, имея при себе двадцать омаров. В жизни много разных занятий, которые приносят нам удовольствие, но мы не чувствуем себя глубоко несчастными только потому, что не занимаемся ими в данный момент.

Некоторые ищут глубинную психологическую подоплеку – «фрейдистский синдром», «ребенок у материнской груди». Но на самом деле все как раз наоборот: как правило, мы начинаем курить, демонстрируя, что выросли и возмужали. Если бы нам пришлось сосать на публике соску, мы бы умерли от смущения.

Некоторые, напротив, видят здесь образ «настоящего мужчины», «мачо». Круто – выдыхать дым или огонь через ноздри! Этот аргумент также не обоснован: горящая сигарета в ухе покажется смешной. Но вдыхание канцерогенных смол в свои легкие – гораздо смешнее!

Некоторые говорят: «Это всего лишь то, чем я занимаю руки!» Но тогда зачем прикуривать сигарету?

«Это всего лишь оральное удовлетворение». И опять: зачем тогда прикуривать сигарету?

«Это некоторое приятное ощущение дыма, поступающего в легкие». Но это ужасное чувство – оно называется «удушье».

Многие полагают, что курение снимает скуку. Это тоже обман. Скука – это умонастроение, а ведь в сигарете нет ничего развлекающего.

Некоторые говорят, что курят только потому, что так делают их друзья. Вы действительно настолько глупы? Если так, то молитесь, чтобы ваши друзья не начали отрезать себе головы, чтобы исцелиться от головной боли!

Большинство курильщиков, задумывающихся над этим, приходят, в конце концов, к выводу, что курение – просто привычка. Это не настоящее объяснение, но, если не принимать в расчет все обычные рациональные объяснения, оно представляется единственным оставшимся. К сожалению, это представление в той же степени нелогично. В течение жизни мы регулярно меняем привычки, хотя некоторые из них приносят нам большее удовольствие. Нам хорошенько «прокомпостировали мозги», чтобы мы поверили в то, что курение – пагубная привычка, а от привычки отказаться очень трудно. Но действительно ли это так трудно? В Великобритании принято водить машину по левой стороне дороги. Однако в Европе или в Америке мы сразу же избавляемся от этой привычки без каких-либо особых проблем. Утверждение, что от

привычек трудно избавиться, – обман чистой воды. На самом деле мы ежедневно приобретаем привычки и избавляемся от них.

Итак, почему мы считаем, что трудно избавиться от привычки, у которой ужасный вкус и запах, которая убивает нас и дорого нам обходится, мерзкой и отвратительной, от которой мы мечтаем избавиться, если все, что от нас требуется – перестать делать это?

Ответ прост: курение – не привычка, это – НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ! Поскольку курильщики не понимают, что это – наркомания, им кажется, что «отказаться» от курения необычайно сложно. Основная причина этой сложности заключается в их убеждении, что они получают неподдельное наслаждение и/или поддержку от курения, и считают, что принесут настоящую жертву, если бросят курить.

У меня есть для вас хорошие новости: осознав никотиновую зависимость и истинные причины своего курения, вы бросите курить «на счет три». Через три-четыре недели вы будете недоумевать, почему курили так долго и почему не можете убедить других курильщиков в том, что БЫТЬ НЕКУРЯЩИМ – СЧАСТЬЕ!

Автор - **Наталья Вассерман**
Источник