



# Советы, которые помогут бросить курить

- 1. Поверьте в себя.** Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.
- 2. Создайте свой собственный план,** как бросить курить.
- 3. Изложите на бумаге причины,** по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.
- 4. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас** в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.
- 5. Назначьте дату окончания курения.** Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к «первому дню Вашей новой жизни». Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.
- 6. Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить.** Если курильщик не в силах преодолеть привычку и самостоятельно бросить курить, надо прибегнуть к помощи врача. Лечение курильщиков проводится комплексно: психотерапия, успокаивающие медикаменты, средства, понижающие тягу к табаку. Поддержка и направленность, полученные от врача - проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.
- 7. Начните делать зарядку.** Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.
- 8. Делайте глубокие дыхательные упражнения** каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами и переходите к п.9
- 9. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком.** Во время дыхательных упражнений п.8 Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями п.7. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. «Визуализация» работает.
- 10. Уменьшайте количество сигарет постепенно** (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день ОКОНЧАТЕЛЬНОГО отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения.
- 11. Попробуйте "завязать"** - бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает - попробуйте другой.
- 12. Найдите себе партнера** - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете. Зайдите к нам на Форум или в чат, там наверняка найдется помощь.
- 13. Тщательно чистите зубы.** Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние, и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.
- 14. После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему.** Через 2 недели - сходите в кино. Через месяц - сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!). Через 3 месяца - проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев - купите себе что-нибудь серьезное. Через 1 год устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на "день рождения" человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.
- 15. Пейте много воды.** Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть" никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на "запросы рта".
- 16. Осознайте,** в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно - найдите другие модели поведения в эти моменты.
- 16. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, что бы заменить этим сигареты.** Попробуйте использовать соломинки для питья, можете так же попробовать заменители сигарет
- 17. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог.** Напишите на листе бумаги: "Я бросаю себя и для тебя (вас)" и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.
- 18. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства** или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.
- 19. Уважаемые родители, если вы хотите, чтобы ваши дети не курили, будьте сами для них примером: не курите в присутствии детей, а лучше - бросайте сами курить.**
- 20. Не начинайте курить и не разрешайте курить в вашем присутствии!**