

## Как самостоятельно бросить курить



- **Важно найти смысл, ради чего вы хотите бросить курить: ради своего здоровья, близких, самоуважения. Смыслов может быть несколько. Для начала можно составить список, затем расставить приоритеты, что важно в первую очередь, что во вторую и так далее. Можно составить его вместе с психологом. Смысл бросить курить должен перевешивать все положительные бонусы, связанные с курением. Каждый раз, когда хочется затянуться, важно представлять образ того, ради чего вы отказываетесь от курения. Постепенно тяга к курению будет угасать.**

*Посчитайте, сколько вы тратите на сигареты в день, в неделю, за месяц и за год. Подумайте, что бы вы могли купить для себя на сэкономленные деньги. Кто-то сможет купить хорошие джинсы, а кто-то — ноутбук. Подумайте о том, как курение отражается на вашем здоровье. Лучшие или хуже вы выглядите и чувствуете себя, чем полгода-год назад? Посмотрите на свои*

*фотографии сейчас и до начала курения: изменилось ли что-то в вашем внешнем виде, нравится ли вам свое отражение?*

- **Есть разные стратегии прекращения курения. Например, одним людям достаточно сразу принять решение и больше никогда не возвращаться к вредной привычке. Другим более комфортно бросать курить, постепенно уменьшая количество перекуров или выкуренных сигарет, третьим важно иметь с собой сигареты «на всякий случай», но не прикасаться к ним. Можно попробовать разные стратегии, вспомнить, какая из них больше подходит вам в других жизненных ситуациях — постепенное изменение или радикальные методы. Самое главное — не откладывать реализацию решения на долгий срок. Если решили, важно начать действовать в этот же день.**

*Замена ритуала курения на другие ритуалы. Например, вместо сигарет, когда подходит время перекура, можно жевать жвачку или жевательную конфету с мятным вкусом. Заменяя одно действие на другое, мы постепенно ослабляем силу ритуала.*

- **Важно осознать, какие потребности восполняет курение: потребность в расслаблении, снятии эмоционального напряжения или другие. Необходимо заменить эти потребности более безопасными методами. Например, если причиной курения стала потребность расслабиться, то начните заниматься йогой, медитацией, дыхательными техниками расслабления.**

*Правило «чистые руки» гласит: тот, кто решил бросить курить, не должен брать в руки сигареты. Ведь если вы не возьмете их, то и выкурить не сможете. Это правило взято из 12-шаговой*

*программы по избавлению от любой зависимости. А курение — тоже один из ее видов.*

- **Список триггеров.** Важно подумать, проанализировать, какие обстоятельства и ситуации в прошлом приводили к возобновлению курения. Возможно, это стрессы и конфликты в семье или на работе. А может быть, ваш друг закурил в вашем присутствии и вы не смогли удержаться. Важно составить список триггеров, которые приводят к срыву. На каждую из рискованных ситуаций важно придумать несколько вариантов действий, чтобы оставаться верным своему решению. Этот список можно составить со специалистом. Например, если вы общались в курилке с коллегами, перестать ее посещать. Если ваш приятель или знакомый активно курит и предлагает вам закурить, важно рассказать ему о вашем намерении бросить. Если это не останавливает его, то необходимо прекратить общение до момента, пока вы будете равнодушно относиться к предложениям других людей закурить.

*Препараты, содержащие никотин, пластыри, таблетки, на первых порах помогут снять напряжение и восполнить дефицит никотиновой кислоты в организме. Важно согласовать курс никотиновой терапии с врачом, чтобы не переусердствовать. Также необходимо понимать, что зависимость от никотина формируется на уровне личности, поэтому применения пластырей и таблеток недостаточно, чтобы преодолеть никотиновую зависимость.*

- **Группа поддержки.** Важно найти человека или группу, которые будут вас мотивировать, поддерживать

и подбадривать. Если что-то не получается — подавать пример. Таким человеком может стать член семьи, психолог или просто знакомый, который также хочет бросить курить. Можно найти в интернете форумы, где собираются люди со схожими проблемами и поддерживают друг друга.

**Эмоции и поддержание здоровья.** В первое время после прекращения курения повышается раздражительность при отсутствии сигарет. Это нормальное явление, и оно пройдет через некоторое время. Важно себя поощрять, хвалить каждый раз, когда вы удержались от курения, быть более снисходительным к себе и близким. В этот период обеспечьте себя сбалансированным питанием, обильным питьем, умеренными физическими нагрузками, чтобы снизить стресс и предотвратить набор веса. Составьте «список радости»: что радует сейчас или приносило положительные эмоции раньше. Может быть, вы вспомните мечту, которую хотели осуществить, но все время откладывали. Если вы начнете новое дело или проект одновременно с прекращением курения, это поможет отвлечься и сформировать новые поведенческие стереотипы взамен устаревших.

*Педагог-психолог ГБПОУ МО «Колледж «Коломна»*

*Шишкина Н.А.*