

## ***Рекомендации психолога людям желающим бросить курить.***

В начале, курение привлекает к себе тем, что иллюзорно помогает:

- расслабиться, снять напряжение, усталость, справиться со стрессом;
- свободно общаться с другими людьми, чувствовать себя раскрепощено и независимо в любой компании;
- легче переносить ожидания, «заполнять паузы»,

Что мешает отказаться от вредной привычки? По мнению «неудачника», виноваты внешние факторы:

друзья - курильщики, стрессовые ситуации, непредвиденные обстоятельства, постоянно осложняющие жизнь, спиртное.

Н самом же деле причина – в сформировавшейся психической и физической зависимости, которая настолько сильна, что часто человек не в силах бросить курить самостоятельно. Тогда ему на помощь приходят врачи – наркологи, психотерапевты, целые медицинские центры, помогающие избавиться не только от курения, но и от алкоголизма и наркомании. Тем же, кто еще не окончательно разуверился в своей воле и характере и пробует «переломить себя» без посторонней помощи, психологи дают ряд советов:

1. Назначьте точную дату отказа от курения.
2. Убедите друга, коллегу или члена вашей семьи бросить курить вместе с вами – за компанию это сделать легче.
3. Уберите с глаз все предметы, напоминающие о курении: сигареты, зажигалки, пепельницы и т. п.
4. Попросите друзей и коллег не предлагать вам больше «перекурить» и не делать это в вашем присутствии, прежде всего в первые две недели отказа от курения, когда особенно трудно удержаться от соблазна. (Самое нежелательное – сигарета, оказавшаяся под рукой в минуту слабости.)
5. Ставьте себе цель только на один день. Не зарекайтесь бросить курить навсегда. От такого обещания легче всего оказаться ведь вскоре вы можете прийти к мысли, что его выполнить требует нечеловеческих усилий. Каждый раз давайте себе слово не братья за сигарету только один день. Именно такая осторожная тактика ведет к успеху.
6. Научитесь переключать внимание. Невыносимо захотелось покурить? Немедленно встаньте и начните что-нибудь делать. Помните: сильное желание затянуться длится лишь несколько минут, а затем бесследно проходит.

7. Осознайте, что деньги не пепел. Отказавшись от курения, помимо улучшения самочувствия вы вскоре заметите еще одно преимущество – неожиданно появятся «лишние», не потраченные на сигареты деньги. Попробуйте складывать их в копилку, а потом побалуйте себя какой-нибудь покупкой. Вы заслужили награду за то, что не курили.
8. В борьбе с сигаретой прибегните к никотина заместительной терапии. Хотя именно никотин вызывает пристрастие к табаку, курильщики умирают не от него, а от болезней вызванных окисью углерода, дегтем, прочими сильными и опасными химическими веществами, вдыхаемыми с табачным дымом. Поэтому специалисты все чаще рекомендуют в первые полгода, применять никотиносодержащие препараты, например, жевательную резинку «Никоретте». В ваш организм поступит контролируемая, значительно сниженная и, главное, свободная от вредных примесей доза никотина. Это облегчает синдром отмены табака. При этом ваши шансы вырваться из плена табачного дыма возрастают более чем в два раза.
9. Имейте в виду, что причиной инсульта у 80% мужчин в возрасте 50 лет, является табакокурение.
10. Каждая женщина хочет быть вечно молодой, а курение сокращает этот срок в пять раз (грубеет голос, желтеют зубы, темнеет кожа лица, появляется неприятный запах изо рта).
11. Не удалось бросить курить? Не отчаивайтесь и попытайтесь снова. Если все ваши старания не увенчаются успехом, через некоторое время повторите попытку. Учтите, заядлым курильщикам требуется сделать до пяти, а иногда и больше попыток, прежде чем удастся избавиться от вредной привычки.
12. Помните, что самые трудные, но самые нужные победы – это победы над самим собой.