

## Живите без табака!

31 мая отмечается Всемирный день без табака. Табак – одно из самых распространенных психоактивных веществ в мире. И если курильщики знают точно, насколько сильна табачная зависимость, понимают ли это некурящие люди, особенно те, которые не имеют четкой антитабачной установки – подростки и молодежь в первую очередь? Понимают ли, что начав курить сейчас, есть серьезная вероятность того, что они будут курить всю оставшуюся жизнь?

Тяжесть привыкания начинающими курильщиками сильно недооценивается, каждый думает, что с ним этого не случится. И человек впервые решает попробовать сигарету где-нибудь на вечеринке в кругу знакомых и друзей, а потом делает так еще раз. А через месяц покупает свою пачку, чтобы курить один-два раза в неделю самому и щедро предлагая друзьям. Дальше решает, что может курить каждый день. При этом человек думает, что зависимости никакой нет, т.к. он легко воздерживается от сигарет дома, на работе, во время учебных занятий. Человек считает, что он может бросить в любой момент, но до тех пор, пока через некоторое время он не обнаружит, что не курить там, где «нельзя», стало уже совершенно невозможно. Желание закурить может возникнуть в самый неподходящий момент, и человек уже не управляет этим желанием.

Очевидно, что **лучший способ быть свободным от табака – никогда не начинать курить.** Но что делать, если Вы курите уже продолжительное время и, может быть, не раз пытались избавиться от зависимости, но пока не получилось. **Не отчаивайтесь.** Современная медицина и психология предлагают пути решения Вашей проблемы.

Известно, что у курящего человека формируется **биохимическая зависимость** от никотина. Кроме того, курение поддерживается и элементарной **привычкой курить** в определенной ситуации (за кофе, в компании, во время телефонного разговора и т.п.) Но главная причина того, что человек продолжает курить, лежит в его психологии: в том, что **он воспринимает все как курящий, думает, как курящий, чувствует, как курящий, желает, как курящий.**

Успешным отказом от курения можно назвать такой отказ, когда все эти три составляющие табачной зависимости полностью погашены. У человека в этом случае отсутствует желание курить, отсутствуют позитивные мысли о курении, он испытывает чувство радости и гордости по поводу того, что смог отказаться от курения.

### Рекомендации по отказу от курения.

1. В основе психологической зависимости лежит идея, поддерживающая курение табака: «Давай закурим!». А эту идею можно победить другой, более привлекательной идеей. Для любого живущего на земле такой идеей является идея жить, жить хорошо, жить радостно, жить счастливо, жить в удовольствие, не занимаясь саморазрушением. Какая идея Вам нравится больше?

2. Обдумайте и запишите на бумаге все «за» и «против» курения и решите, является ли продолжение курения стоящим делом. Обсуждению подлежит все то, что беспокоит в связи с курением, его отдаленные последствия, преимущества отказа от курения, а также выгоды, связанные с курением. Скорее всего, проанализировав свои аргументы «за», Вы придете к выводу, что каждая следующая сигарета в случае существования зависимости зажигается только для того, чтобы не чувствовать себя без нее совсем уж несчастным. К тому же Вы пробовали жить без сигареты первые 15-20-25 лет своей жизни (до начала курения), и у Вас это получалось. Так может быть все же стоит бросить курить?

3. Исследуя причину своего желания курить, Вы можете обнаружить, что оно связано с какой-то психологической проблемой (например, с невысоким уровнем самоуважения,

неумением справляться со стрессом, трудностями в общении и др.). Часто эти внутренние проблемы не совсем очевидны. Иногда курящие люди проявляют себя в обществе как достаточно успешные, но какими бы они ни казались успешными, куда денется этот успех, если в один из прекрасных дней сработает «мина замедленного действия» в виде рака, инфаркта или инсульта? Для решения психологических проблем у Вас есть возможность обратиться к специалисту, врачу или психологу.

4. Бросив курить, вместо мыслей «Я никогда больше не должен закуривать» или «Мне больше нельзя курить», думайте по-другому: «Как здорово! Кончилось табачное рабство! Я свободен!». Лишь сомнения делают отказ от курения трудным. Поэтому не сомневайтесь в своем решении, ведь Вы знаете, что оно правильное.

5. В тех ситуациях, в которых раньше Вы оправдывали Ваше курение, теперь думайте иначе: «А при чем тут курение?»

«Если у меня появилась проблема, то я буду решать эту проблему. При чем тут курение?»

«Если мне плохо, я устал, у меня испортилось настроение, то я буду делать то, что снимает мою усталость и поднимает настроение. А при чем тут курение?»

Как правило, когда человек утрачивает смысл в курении, он и бросает легко. Когда Вы утверждаете: «Я снова начал курить из-за стресса», - это не более, чем пустая отговорка, т.к. люди, которые вновь начали курить, подвержены стрессам не в большей степени, чем те, кто смог избавиться от привычки курения. Узнайте побольше о том, как справляется со стрессом некурящий человек (Вы можете прочитать об этом в интернете, книгах, спросить у знакомых, но лучше, чтобы не впасть в заблуждение, обратиться к специалисту).

6. Нарботка новой привычки потребует времени (привыкнуть пить кофе без сигарет, не ходить на перекуры и т.п.). Сохранять внутреннее эмоциональное равновесие в период адаптации помогут такие полезные и приятные занятия как пешие прогулки, регулярные физические тренировки. Важен полноценный сон и правильное питание. Хороший способ самоорганизации - планирование дел на день. Не забывайте заносить в свой план отдых, и пусть это будет что-то действительно приятное!

Наверное, нет человека с нулевой мотивацией к отказу от курения. Просто сейчас кто-то больше готов к этому, кто-то меньше. Путь к отказу от курения у одного человека может занять годы, а у другого совершится в один момент. Если начать борьбу с никотиновой зависимостью немедленно, то ее разрушительный эффект будет сведен к минимуму, а Вы будете жить долго и счастливо!

**И вы это сможете!**