



Евгений Саяпин,
психолог, клиника
Центросоюза РФ,
компания «Муж-
ской консалтинг»:



Сегодня активно вещают о вреде курения. Хочется спросить: а раньше не надо было говорить, что курить вредно? У нас всегда кампанейщина! Я курю больше 20 лет и, как бросить, не знаю. Бросала, но потом снова начинала...

Зензина Наталья, Санкт-Петербург



КАК бросить курить

Из привычки – в зависимость

Начиная курить, мы, как правило, преследуем какие-то свои цели, которые очень зависят от возраста. В юности мы хотим понравиться противоположному полу: с сигаретой выглядишь солиднее и взрослее. В старшем возрасте многие убеждены, что курение успокаивает, а иногда помогает найти более доверительную форму общения с таким же курильщиком и т.д. Привычка со временем перерастает в зависимость.

В жизни мы все от кого-то и от чего-то зависим. Курение – это химическая зависимость. Если говорить с позиции психологии, то мы начинаем зависеть от мыслей, от установок, которые сами же себе даем. И – что важно – зачастую даем себе установки неосознанно. Например, такие: «Курение успокаивает», «Курение – это лекарство от стресса», «Курение – лекарство от страха» и т.д. У каждого курильщика своя установка.

Есть три вида курильщиков:

- те, кто курил, курит и будет курить;
- те, кто постоянно твердит, что скоро бросит и начнет новую жизнь, но как курил, так и продолжает это делать;
- те, кто одним днем бросает курить и больше об этой привычке не вспоминает.

Чтобы бросить курить, нужны цель и мотивация. Например, страх заболеть, страх смерти, плохое здоровье, плохой внешний вид (прокуренные пальцы, лающий кашель) и т.д. Если человек сам не захочет избавиться от этой зависимости, ему никто не поможет. Не надейтесь и не верьте, что придет добрый дядя, даст таблетку, наклеит пластырь, положит вам в рот жевательную резинку – и вы сразу бросите курить. Все эти средства – лишь для того, чтобы вам было морально легче. Нужны сила воли, мотивация, цель и вера в то, что все получится.



Совет:

При курении мы совершаем возвратно-поступательные движения рукой – к губам и обратно. Подумайте: может быть, все дело именно в этом движении, зачем вам оно? Если вы курите и не хотите бросать, то постарайтесь делать это осознанно. То есть прежде, чем взять сигарету в зубы, мысленно скажите себе: «Зачем я это делаю?» Например, хочу улучшить свои самочувствие и настроение, уменьшить свой страх и тревогу? Или, наоборот, поправить свое здоровье? Нужно осознавать, что именно управляет вами в этот момент – ваше сознание или бессознательная сила.

Как бросить

- 1. Вспомнить и осознать свои установки.**
- 2. Проанализировать и принять для себя, что многие установки мешают вам жить. Осознать, что жизнь в дыму – как жизнь в тумане, т.е. видение частично перекрыто.**
- 3. Создавать для себя альтернативные, новые установки (мысли), нацеленные на здоровый образ жизни.**

Если вы снова закурили

Если вы бросили курить и потом снова взяли за сигарету, задайте себе вопрос: «В каком состоянии я – в сознательном или бессознательном?» Это очень важно, так как вы сразу получите для себя ответ и соответственно сделаете вывод: кто вами реально управляет и являетесь ли вы хозяином своей жизни. Никотиновая зависимость – трудноизлечимая болезнь. Но она все же исцеляется – осознанием, муштрой, тренингом (то есть постоянной внутренней работой над собой, нацеленной на позитивные альтернативные мысли-установки, ведущие к здоровому образу жизни).

Если у вас есть цель и желание, то обязательно получится бросить курить!