Автор: admin
14.05.2013 15:22 -

Бросаем курить: как выдержать первый месяц и не сорваться?

Когда-то я очень любила курить. Мне казалось, что курение – это моя неотъемлемая черта, с которой я никогда не расстанусь. Ну, тогда я была, конечно, моложе и глупее. Я думала, что это так стильно и по-взрослому, что это подчёркивает мою независимость. Однако со временем я поняла, что всё это глупости, и подчёркивать свою независимость можно другими, менее вредными способами.

В какой-то момент я решила распрощаться с курением. Но это оказалось, конечно, не так-то просто. Удачной стала лишь третья попытка. Однако из этого я извлекла кое-какой опыт. Думаю, что первый месяц некурения – самый сложный. Именно в течение первых тридцати дней у нас формируется новая привычка – не курить. А старая, соответственно, уходит в небытие. Но выдержать месяц без курения очень сложно. Вот несколько советов, которые могут вам помочь:

1. Самое основное правило – не употреблять алкоголь. Воздержитесь от приёма спиртного, т.к. алкоголь расслабляет и снимает запреты. Выпивший человек мыслит несколько неадекватно. Даже если вы твёрдо решили бросить курить, выпив, вы подумаете, что всё это не так уж и важно. В конце концов, завязать с курением можно будет и позже – завтра, послезавтра, в следующей жизни...

2. Ограничьте на время общение с курящими друзьями. Наше окружение влияет на нас больше, чем мы бы этого хотели. Моя первая попытка оказалась неудачной именно потому, что все мои друзья курили и не собирались прекращать, чтобы сделать приятное мне. Что ж, не стоит пытаться переделать людей, просто общайтесь с ними пореже, хотя бы в течение первого месяца некурения. А что же делать, если курит ваша вторая половинка? Попросите мужа/жену не курить в вашем присутствии. Желательно вообще не видеть курящих людей, дабы не впасть в искушение, как говорится.

3. Постарайтесь не посещать вечеринки, на которых употребляются алкоголь и табак. Вам это может показаться скучноватым, но лучше посидеть дома или записаться в кружок макраме. Поверьте мне, если вы пойдёте на вечеринку через пару дней после того, как бросили курить, 95% за то, что сорвётесь и начнёте снова. Представьте, вы весь вечер смотрите на людей, которые курят и пьют, а вам нельзя. Завидно будет, поверьте. Я сама через это проходила. Вам нужно продержаться всего месяц, потом

станет легче. Так что, скажите своим друзьям, что улетаете на Гавайи или занимаетесь по вечерам лежачей медитацией. Придумайте что-нибудь, но не принимайте участие в алкогольных вечеринках.

4. Найдите заменитель привычки. Это достаточно известный приём, который очень хорошо помогает. Самый простой заменитель – это еда. Не волнуйтесь насчёт своего веса, сначала надо с одной вредной привычкой разобраться, потом возьмётесь за другие. В крайнем случае, можно обойтись сосательными конфетами. Как только появилось желание закурить – съесть конфетку. Мне лично очень помогали фрукты – груши, виноград, апельсины. Они же такие вкусные! Для меня это было ещё и вознаграждением за то, что я всё ещё держусь.

5. Займитесь спортом. Это реально помогает. Занимайтесь хотя бы 3 раза в неделю, хотя если есть возможность, то лучше каждый день. Я начала бегать. Каждый день не получалось, бегала по вечерам, т.к. по утрам я для спорта совсем непригодна. Но после этих пробежек чувствовала себя физически настолько хорошо, что мысль о курении даже не появлялась. Заодно можно решить вероятные проблемы, вызванные пунктом четвёртым. Хотя, поверьте, если вы бросите курить, то вряд ли сильно поправитесь. Я тоже этого боялась, но не поправилась ни на грамм.

6. Избегайте стресса. Это, безусловно, самое сложное. Конфликтная ситуация может моментально вывести нас из равновесия, а стресс мы по привычке снимаем сигаретами. Надеюсь, вам повезёт, и в течение 30 дней у вас не будет никаких сложностей. Но если они всё-таки появятся, попробуйте поработать с этой ситуацией интеллектуально. Объясните себе, что убеждение, будто сигареты помогают избавиться от стресса, это всего лишь иллюзия. В конце концов, даже если мы снова закурим, нашу сложную ситуацию это не решит. Напротив, к ней добавится ещё и отвратительное настроение из-за того, что снова не удалось бросить курить.

7. Поверьте в реальность превращения. Верьте в то, что у вас обязательно получится бросить курить. Нужно, чтобы эта возможность не казалась вам небылицей. Подумайте: в мире множество людей, которым это удалось. И у вас обязательно получится. Главное, не ослаблять усилий!..

После того, как вы продержитесь месяц без курения, вам станет намного легче. Вы начнёте привыкать к мысли, что вы действительно теперь некурящий человек и это

нормально. Теперь можно начинать ходить на вечеринки и перестать заниматься спортом. Хотя нет, это я шучу. Лучше продолжайте заниматься спортом, а с вечеринками старайтесь быть поосторожнее. Бегите с них, как только у вас появится мысль: «А почему бы мне снова не закурить?»

Лично я выполняла все эти пункты два месяца подряд, второй месяц для страховки. С тех пор я не курю уже 8 лет, и даже желания не возникает. Надеюсь, у вас тоже всё получится. Ведь если есть желание, то обязательно появятся и силы для его исполнения!

Автор - **Ирина Горбунова**
Источник