

Как бросить курить?!

Здесь мне, конечно же, хотелось обратиться к тем людям, которые имеют эту вредную привычку - курение. При этом, конечно, хотелось бы, чтобы эту статью прочитали и те люди, которые этой привычки не имеют, и я надеюсь, что прочитав ее, они расскажут об этом способе своим друзьям, которые, в свою очередь, смогут воспользоваться советом.

Опять-таки, я не говорю о тех людях, которые курят по десять и более лет, имея высокую и сильную зависимость, которые подвергают, а точнее сказать, уже давно подвергли свое здоровье опасности. Те, которые имеют пожелтевшие зубы, сухую кожу, темные круги под глазами, ломкие ногти и вечно пропитанную табачным дымом одежду. Здесь мой совет будет бессилён, ибо в данном случае необходимо вмешательство наркологов и наличие здоровой и сильной воли.

Мой совет подойдет тем людям, которые испытывают эстетическое наслаждение от курения, и используют курение как стрессооблегчающую процедуру.

Для начала мне бы хотелось описать всю красоту самого процесса, и поймут это только те, кто действительно это испытывает, а те люди, которые сигарету и в руках-то не держали, все равно смогут живописно представить картину.

Так вот. Представим себе очень тяжелый день, просто с утра как-то не задался. Будильник не сработал, или Вы просто его не услышали, на автобус опоздали, или машина не завелась, и пришлось ехать на метро. Народу в транспорте с утра, как ему и полагается, просто тьма, все не выспались, злые, и на Вас смотрят, как на врага народа, или так, как будто Вы им по сто долларов каждому должны и не отдаете. На работе полный завал, телефон разрывается, начальник сам, как с цепи сорвался, а Вы, естественно, как тот самый..., отпущения. Одним словом, день тяжелый, хотя и не понедельник, а, наоборот, вовсе пятница.

И вот, наконец-то, Вы добрались домой после тяжелого рабочего дня, залезли в ванную, поужинали. Теперь Вы – самый добрый человек на свете, и принадлежите самому себе. В этот самый момент, в честь такого события, а именно, в честь вашей неземной доброты, Вы усаживаетесь в теплое и мягкое кресло, берете бокал вина, включаете

свое любимое кино, делаете глоток и беретесь за сигарету. Наконец, настал этот момент! Ведь за целый день Вам не удалось выкурить ни одной сигаретки. Вы подносите ее к губам, нежно придерживая двумя пальцами, беретесь за зажигалку, производите нехитрый щелчок и извлекаете огонь, который помогает воспламенить сигарету. Вы вытягиваете табачный дым, пропускаете его через все ваше нутро, задерживаете дыхание, чувствуете, как голова начинает немного кружиться, и после этого выдыхаете красивый и густой клуб дыма. После этого Вы действительно понимаете, что жизнь прекрасна, а все, что было днем – это всего лишь мелочи и пустяки.

Конечно же, в эти моменты Вы не задумываетесь о последствиях курения, Вы не думаете о том, что происходит с вашим здоровьем, зрением, дыханием, зубами, ногтями, волосами. Говорить о последствиях в такие минуты не имеет смысла.

Каждый человек, даже не курящий, как Я, сам прекрасно знает о том, что происходит при курении с организмом. Знает, что губит будущее поколение. Так как статистика доказывает, да и что там статистика, это видно и без процентного соотношения, стоит лишь присмотреться: наши дети, начинают курить уже с первых классов. С кого они берут пример?

Как же быть? Плавно хочу перейти к совету, как же можно попробовать бросить курить.

Зайдите в ванную или даже в туалетную комнату, выключите свет, закройте дверь, оденьте перчатки, так, чтобы не было визуального и физического (пальцев рук) контакта с сигаретой. И пробуйте курить только так на протяжении какого-то времени. При этом Вы должны постоянно помнить о своем желании бросить эту привычку.

В чем здесь вся прелесть? Вы не видите дыма, а только чувствуете неприятный запах табака, отсутствует визуальный эффект, Вы в перчатках, и не ощущаете сигарету пальцами. Тем самым, мы исключаем эстетику процесса курения, а оставляем лишь неприятный запах и бессмысленный процесс сидения в темном туалете.

Удачи!

Как бросить курить

Автор: admin

20.03.2011 20:57 - Обновлено 29.10.2014 10:01

Автор - Анна Киреева

[Источник](#)