Автор: Darkwing
24.10.2009 22:22 -

Сегодня мы в “Академии Жизни” поднимем весьма актуальную тему во всем мире - как бросить курить ? Конечно по теме уже написано сотни книг, существует тысячи сайтов, десятки тысяч блогов, посвященных борьбе с курением. Но мы попробуем разобраться с “сигаретами” самостоятельно…
Итак все мы 1.000.000 раз слышали о вреде курения, но тем не менее табачная индустрия процветает, и курильщиков меньше не становится. Возникает вопрос: Почему?
Все очень просто: проблемы со здоровьем возникают не сразу, а молодому крепкому парню, берущему в рот сигарету, “по барабану”, каково будет его самочувствие лет через 20… А вообще у каждого свои причины, но есть общие закономерности, свойственные тому или иному возрасту. В основном те, кто впервые закуривает – это 14-15-летние подростки. Они больше не хотят быть детьми и требуют к себе отношения как к полноправным членам общества. Стремясь получить автономию и выйти за пределы семьи, они бунтуют против родителей, которые выступают для них, извините за прямоту, как боксерская груша. Бунт проявляется через непослушание. “Только не вздумай курить!” – говорят подростку родители. Его реакция: “Я уже не маленький, что хочу, то и делаю” Главная причина по которой втягиваются “новички” - влияние коллектива. Я не раз слышал: три девушки поселяются в одной комнате общежития, две из них курят, третья – нет. Максимум через год последняя начинает курить вместе со всеми. Кстати, девушки нередко используют сигарету как способ выглядеть сексуально: с изяществом затянуться, показать запястье… В конце концов, курение превращается в привычку.
Кто-то скажет что что сигареты успокаивают нервы? К сожалению это большой миф, который устойчиво поддерживается. Табачный дым не расслабляет. В нем есть активные вещества, которые увеличивают частоту сердцебиения, суживают сосуды, повышают давление. Возникает эффект некоторой эйфории, но он настолько слабый, что почти не определяет психическое состояние человека. Большую роль играет убеждение: “надо покурить, чтобы унять волнение перед экзаменом” или “покурю, и ко мне придут творческие мысли”. Но все это просто внутренняя иллюзия, созданная мозгом под властью никотиновой зависимости…
Кто-то скажет меня это особо не касается, я курю очень мало и только легкие сигареты, НО ! Исследования доказали, что так называемые "легкие" сигареты, вопреки уверениям производителей, вовсе не снижают риск заболевания. Исследования ученых из США, похоже, развеяли миф о том, что можно заметно сократить наносимый здоровью вред, сокращая количество выкуриваемых сигарет. Группа ученых во главе со Стивенов Хечтем из Центра рака университета Миннесоты долгое время обследовали группу, состоящую из 100 курильщиков, которые в течение полугода уменьшили количество выкуриваемых сигарет аж на 75%. Данные эксперимента говорят о том, что риск заболеть раком у них нисколько не уменьшился…
Не будем рассуждать о вреде курения, думаю про это знают уже все. Давайте лучше поразмыслим о том КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ ? На мой взгляд есть три основных способа бросить курить:
1.С помощью отличной книги А. Карра «Легкий способ бросить курить». Книга, обладающая потрясающим позитивным зарядом на борьбу с сигаретами. Пока читаешь ее, хочется бросить курить «прямо сейчас». Скажу что много из моих друзей и знакомых

бросили курить благодаря именно этой книги. Вот вам ссылка на скачивание (http://www.koob.ru/karr/easy_way_to_stop_smoking)
2. Что-то произошло, есть сильный повод . Довольно неэффективный способов борьбы с курением, который, однако, иногда срабатывает на все сто процентов. Это когда человек, поддавшись внутреннему порыву, просыпается утром и решает: «Все! Сегодня не курю!». Как правило, такой повод каждый ищет сам для себя, и если мотивация достаточно сильна, шансы на успех достаточно велики. Лично я бросил полтора года назад именно в связи с личной мотивацией.
3. С пастилками, пластырем, ингаляторами и гомеопатическими препаратами. Все эти медикаментозные средства, именующиеся «заместительной терапией» для лечения табачной зависимости работают по одному принципу – поставляют в организм «чистый», без примесей смол, никотин, что позволяет снизить количество выкуриваемых сигарет и снимает симптомы синдрома отмены при полном отказе от курения. Действует, если не забываешь принимать таблетки и осознаешь, зачем ты это делаешь. На примере хороших друзей убедился в малоэффективности данного метода.
В организме происходят громадные изменения, когда человек бросает курить. Перемены особенно они заметны в первые недели после отказа от сигарет: восстанавливается вкусовая и обонятельная чувствительность, появляется заряд бодрости. Многие говорят, что курение делало их вялыми. Чтобы окончательно избавиться от привычки кому-то надо полгода стабильно не курить, кому-то 10 лет.
Ну вот мы и подошли к подведению итогов… Главное в этом нелегком деле – осознание того, что кроме нас, этого шага никто за нас не сделает, что наша сила, красота и молодость в буквальном смысле у нас в руках. На мой взгляд, вы никогда не бросите курить, если этого сами по-настоящему не захотите. Запомните главное правило: после того как вы бросили курить, не поддавайтесь соблазну “затянуться хоть разок”. Миллионы людей по всему миру, бросившие курить срывались только потому, что решили сделать еще одну затяжку… Пробуйте читать книгу, на данный момент это пожалуй самый эффективный метод бросить курить.
Материал подготовлен при помощи блога **http://www.liveinternet.ru/users/2808983** и новостного портала
http://www.News-Maker.ru