

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Эксперты Всемирной организации здравоохранения считают нецелесообразным лечить не желающих отказаться от курения, а также убеждать в необходимости такого отказа высокомотивированных упертых курильщиков.

Если вы приняли решение избавиться от этой дурацкой привычки — просто прочитай этот текст, он облегчит тебе решение — это проблемы бросают многие, но не многим удается бросить. Потому, что все это только на словах мы все обладаем чудовищной силой воли и бросить курить для нас — раз плюнуть. Но оказывается, что это по-настоящему трудное дело.

Главная сложность отказа от курения в том, что без сигареты вы остаетесь один. Вернее, вдвоем — вы и ваш организм, приученный к никотину. Больше никого. Организм просит закурить и нервничает, потому что вы не позволяете, а все вокруг продолжают смолить, хихикают и с сарказмом поглядывают в вашу сторону. Волшебного безболезненного рецепта бросания курить не существует. Но многие специалисты единодушны в том, что наиболее правильный путь — использование лекарственных средств, поддерживающих уровень никотина в крови с постепенным его снижением, плюс советы врача. Так должно быть. А если со специалистами проблема? Тогда остается надеется на никотиновые заменители и свою решимость.

Медики считают, что курение, так же, как и высокое кровяное давление, — проблема физическая, но с выраженной поведенческой составляющей, то есть — привычка. Чтоб легче справиться с химической зависимостью, человеку необходимо в течение определенного времени принимать никотин (так называемая «заместительная терапия»). Его источником может быть все, что угодно, кроме сигареты: пластырь, жевательная резинка и т.д. Смысл заключается в том, чтобы не только отучить курильщика от никотина, но и разрушить существующую в его сознании логическую связь между сигаретой и удовольствием. Употребляя никотиносодержащие средства, насыщая страждущие рецепторы в головном мозге, курильщик «пересаживается» с сигареты на заменитель, чтобы впоследствии отказаться и от него. Теперь, когда ты унял внутреннюю тоску по никотину, пора поговорить о тоске по сигарете в пальцах.

□ Выберите день для «броска». Пусть у вас в голове будет конкретная дата и время. При этом не важно, будете вы бросать сразу либо с этого дня начнете отвыкать постепенно.

□ Никого не оповещайте о том, что бросаете курить, чтобы не стать объектом насмешек в случае неудачи.

□ Не ждите похвалы или поддержки. Это ваше личное дело, и ваших страданий никто не поймет. Если позвали курить, придумайте правдоподобную отговорку типа: «Потом», «Я сейчас занят», «Я сегодня уже и так перекурил, голова болит».

□ Будьте готовы, что будет очень хотеться курить — до спазма, до одури, до... чего угодно. Причем, если вы курили по пачке в день, этих приступов желания будет 20. Не исключено, что даже во сне вам будет сниться, как вы блаженно затягиваетесь.

□ Если вы не уверены в своих возможностях и заранее чувствуете, что не вытерпите, можете бросить все: спички, сигареты и даже закрывать глаза, видя мужика с сигаретой, — не поможет. Вы будете злым, как Чапаев, от которого спрятали шашку, и... закурите. Поэтому оставьте все как есть. Ведь вы решили бросить и поэтому, даже имея под рукой сигарету и огонь желания в груди, скажите себе: «Я могу закурить в любую секунду, но не закурю, потому что я так решил».

□ Бросайте курить на один день. А завтра еще на один день и т.д. Не думайте, как же вы будете жить без сигарет через неделю или через месяц.

□ Не рассчитывайте, что, поглощая леденцы, жвачку и семечки в огромных количествах, вам станет значительно легче. А вот появление бессознательной замены курения пристрастием к кофе, крепкому чаю и алкоголю вполне возможно. Кстати, легенды о том, что бросившие курить моментально набирают вес, — преувеличение. Специалисты считают, что прибавка в весе незначительна и в среднем составляет 1.5 кг в год.

□ в период отказа от сигарет не делайте свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайтесь сразу стать здоровым во всех отношениях. Не становитесь тут же бодибилдером, бегуном или теннисистом. Вы всего-навсего решили бросить курить.

□ Попытка изолировать себя от курящих не гуманна по отношению к самому себе и не является свидетельством твоей воли. Пусть вокруг курят до посинения, ты — вне игры.

□ Продержись 48 часов. Это самые черные часы. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (здесь ломается большинство!) и год. Если вы курите не так давно (I стадия курения), попробуйте бросить курить сразу, с поддерживающими никотиновыми заменителями. Если вы курильщик со стажем (II или III стадия), лучше постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать с заместительным лечением. Попробуйте каждый день курить на 1 или 2 сигареты меньше. Берите с собой свою норму и не вздумайте «стрелять». Старайтесь не закуривать сразу, как захотелось, а потерпите минут 10, займись чем-нибудь.

Недавно проведенные исследования подтвердили успех метода постепенного отказа (бросает курить 44% курильщиков), а при резком отказе этот показатель в 2 раза ниже.

Реально бросить курить вам может помочь психиатр или психотерапевт — врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80%. Если сможете, потолкуйте с доктором. Не бойтесь, он не наденет на вас смирительную рубашку. Дело в том, что с помощью некоторых антидепрессантов вы можете справиться с раздражением, тревогой, вялостью

и другими симптомами абстиненции, портящими жизнь, когда бросаешь курить. Они действуют непосредственно на стимулируемые никотином рецепторы головного мозга, обманывая мозг, который считает, что никотин продолжает поступать, хотя на самом деле этого не происходит.

То, что вы бросили курить, — не катастрофа, а наоборот. Почаще отвлекайтесь: читайте, смотрите телевизор — лишь бы не думать о сигарете. Помните: вам разрешено все, кроме курения, и даже закурить можно, но вы этого не сделаете, потому что так решили. Каждая минута без табака — это ваша победа.