

Как правильно бросить курить



**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БРОСАТЬ КУРИТЬ ПОСТЕПЕННО. ЭТО
НУЖНО ДЕЛАТЬ РАЗ И НАВСЕГДА**
поэтому следует выбрать решающий день и заранее (за 1-2 недели) к нему
подготовиться.

Прежде всего, должно быть соблюдено главное условие – вы действительно хотите бросить курить, это решение принято вами и никем не навязано.



Сообщите членам своей семьи и друзьям о вашем решении, заручившись поддержкой.

Для женщин наиболее удачный день расставания с курением будет в конце их месячного цикла.

К моменту наступления “большого” дня не должно остаться ни одной сигареты в местах вашей жизнедеятельности: в квартире, офисе, машине и т.д.

Рекомендуется также почистить или вовсе убрать пепельницы и все, что напоминает о курении.



Начните регулярно заниматься физическими упражнениями или хотя бы ежедневно как можно больше ходите пешком.

Поговорите со знакомыми, удачно бросившими курить, о том, как они это сделали и каких трудностей можно ожидать.

Если вы уже когда-либо пытались покончить с сигаретой, но попытка не удалась, постарайтесь понять свои ошибки.

Наконец вы готовы к решающему дню и морально, и физически. **Самое тяжелое – выдержать первую неделю**. Чтобы она не превратилась для вас в ад, а, наоборот, прошла как можно легче, чтобы не сорваться и не взять в руки сигарету предлагаются специальные советы.

Пейте больше воды для выведения из организма токсинов и облегчения болезненного состояния в этот период.



Принимайте витамины и минералы, а также больше ешьте овощей и фруктов, содержащих каротин (моркови, тыквы, шпината, сладкого картофеля).

Делайте все возможное, чтобы отвлечься от желания взять в руки сигарету: ходите в театр, кино, занимайтесь в спортзале, найдите фантастически интересную книгу...

Избегайте мест, провоцирующих вас закурить (баров, курящих компаний и т.д.), и, наоборот, старайтесь больше времени проводить с некурящими друзьями.



В моменты сильного желания затянуться сигаретой старайтесь отвлечься хотя бы на несколько минут. Позвоните по телефону, поиграйте с собакой, вымойте пол... Возможно, после этого вы уже не вспомните о сигарете. В критические моменты рекомендуется также делать дыхательные упражнения.

Дайте себе слово прожить один сегодняшний день без сигареты, что бы ни случилось. Такое обещание повторяйте каждое утро!

Нужно помнить, что ломки – явление временное, обычно они проходят через 1-2 недели.



Общение с курящими людьми – еще один сильный провоцирующий фактор. Если вам приходится часто бывать в компаниях, где курят, ни на секунду не позволяйте себе забыть, что для вас значит - выдержать и не закурить ни при

каких обстоятельствах. И никогда не допускайте самую опасную мысль – “одну можно... одна не повредит, а потом точно больше не закурю...” Именно одна и повредит – весь ваш прогресс разом испарится.

20 КОРОТКИХ СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ БРОСИТЬ КУРИТЬ.



1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.
2. После того как Вы прочтете этот список, сядьте и напишите свой, переработанный в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями. Создайте свой собственный план, как бросить курить.
3. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.
4. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.



5. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к «первому дню Вашей новой жизни». Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.

6. Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от врача - проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.

7. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.



8. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами и переходите к п.9.

9. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком. Во время дыхательных упражнений п.8 Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями п.7. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. «Визуализация» сработает.



10. Уменьшайте количество сигарет постепенно (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день **ОКОНЧАТЕЛЬНОГО** отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.

11. Попробуйте "завязать" - бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не работает - попробуйте другой.



12. Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете. Зайдите к нам на Форум или в чат, там наверняка найдется помощь.

13. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

14. После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему. Через 2 недели - сходите в кино. Через месяц - сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!). Через 3 месяца - проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев - купите себе что-нибудь серьезное. Через 1 год устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на "день рождения" человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.



15. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть" никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на "запросы рта".

16. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно - найдите другие модели поведения в эти моменты.

17. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, что бы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, можете так же попробовать заменители сигарет называемые "E-Z Quit".



18. Напишите воодушевительную песню или стих на тему «Бросаю курить», о сигаретах, и что для Вас значит расстаться с табаком. Читайте ее каждый день.

19. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: ”Я бросаю для себя и для тебя (вас)” и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.

20. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.



Прекрасная мотивация для того чтобы прекратить курение

я тоньше ощущаю запахи
я не покупаю сигареты вместо конфет ребенку
я свеж по утрам без затяжки
у меня нет дурного запаха изо рта без орбита
я не зависим от наличия палочек-вонючек
я не подаю отрицательный и пустой пример

Курение табака – это приобретенный рефлекс. Он как бы "записан" у человека в определенной структуре головного мозга – "центре курильщика".

Радикальным, т.е. уничтожающим "рефлекс курильщика", а в связи с этим и весьма эффективным методом лечения табакокурения, является метод рефлексотерапии или иглоукалывания.



Дыхательная гимнастика

Пассивно вдыхайте (через нос), а выдыхайте активно и с небольшим усилием. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно двигаясь, набирает скорость. Прodelайте цикл из 30 выдохов, затем минуту отдохните. Можно выполнять до пяти циклов утром и пяти вечером.

Сушеный ананас

Способ применения: Всякий раз при желании закурить вместо этого пожуйте 1-2 маленьких кусочка сушеного ананаса вместе с медом (1/2 чайной ложки).



О набирании веса

Распространено мнение, что с отказом от курения человек полнеет. Действительно так, но это не означает, что вы автоматически станете набирать килограммы. Этого не произойдет, если придерживаться специальных советов. Перейдите в этот период на низкокалорийную (молочно-растительную) еду, увеличьте физические нагрузки, пейте больше воды, ежедневно взвешивайтесь. В дальнейшем, по прошествии первых недель после отказа от курения, обмен веществ нормализуется и вы сможете вернуться к своему обычному рациону.

Многие люди, которые подумывают о том, чтобы бросить курить, озабочены проблемой набора веса. Если вас это тоже волнует, помните о следующем:

1. Если вы бросите курить, это еще не значит, что вы автоматически начнете полнеть. Когда люди полнеют, в большинстве случаев это из-за того, что они начинают больше есть, когда бросают курить.
2. Плюсы при бросании курить намного превосходят минуты лишних пары килограмм. Чтобы перевесить плюсы от некурения, нужно набрать очень много лишнего веса.



Просто следите за тем, что вы едите, и если проблема лишнего веса вызывает у вас озабоченность, помните следующее:

Чтобы не располнеть...

1. Пусть ваша диета будет хорошо сбалансированной, с нормальным количеством белков, углеводов и жиров;
2. перед едой выпивайте стакан воды;
3. еженедельно взвешивайтесь;
4. если хочется чего-нибудь сладкого, жуйте резинку без сахара;
5. тщательно продумывайте меню, подсчитывайте калории. Не пытайтесь сбросить вес - просто старайтесь сохранить ваш вес "курильщика";
6. пусть у вас под руками будут низкокалорийные закуски. Используйте "Таблицу калорийности" и выбирайте то, что питательно и низкокалорийно. Хорошо подходят свежие фрукты и овощи, фруктовые и овощные соки, нежирные сыры, воздушная кукуруза без масла;

7. Выделите время для занятия гимнастикой или запишитесь в группу здоровья.

ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ?



Каждая затяжка содержит опасный «коктейль». Его состав:

Смола.

В смоле свыше 1000 химических веществ, в том числе множество раздражителей и не менее 60 известных канцерогенов. В легких смола оседает вязким слоем.

Никотин.

Наркотик, вызывающий сильнейшее привыкание, быстро всасывается из легких в кровь, достигая головного мозга за 7 секунд. Учащает сердцебиение, повышает давление и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Угарный газ (CO).

Ядовитый газ, без цвета и запаха, снижающий содержание в крови кислорода, что особенно опасно для беременных женщин и людей с болезнями сердца. Независимо от стажа курения, отказ от него тут же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или хронического бронхита. Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть. Спросите себя: «Всерьез ли я хочу бросить курить?» Подождите, пока такое желание не окрепнет.

Кроме того научными исследованиями доказано, что курение отрицательно влияет на опорно-двигательный аппарат! Позвоночник, суставы у курящих людей страдают значительно чаще чем у некурящих и лечение таких больных значительно сложнее, т.к. известно, что табакокурение приводит к ухудшению кровоснабжения соединительной ткани.

Желаю удачи в вашем стремлении бросить курить. Это того стоит!

Ваша настойчивость и желание бросить курить – залог успеха.

У вас все получится!

<http://spinaved.ru/soveti-vracha/29-kak-pravilno-brosit-kurit.html>