

Советы тем, кто бросает курить



Способы и мотивы для того, чтобы навсегда распрощаться с курением могут быть самыми разными. Но практически каждый бросающий первое время испытывает определенный дискомфорт.

Тем, кто уже принял решение «Бросать!», мы предлагаем целый ряд советов как от специалистов, так и от тех, кто прекратил курить.

1. Назначьте конкретную дату

«Завтра», «с понедельника», «на следующей неделе» - не годится. Воспринимайте это, как погашение обязательной финансовой задолженности, т.е., так же серьезно.

Перестаньте кормить себя завтраками – они никогда не наступают. Назначьте конкретное число, соберите остатки воли в кулак и поставьте точку. Навсегда.

2. Не жалейте об этом

Отказ от курения может показаться огромной утратой. В душе будет чувство пустоты и разочарования. Не поддавайтесь этому, это провокации! На самом деле вы выбрасываете из своей жизни мусор. Вы избавляетесь от того, что принесло вам много вреда и большие финансовые потери. Это то, что забрало у вас драгоценные минуты, потраченные в курилке. Не позволяйте больше своим органам служить хранилищем никотина и быть мусорным баком для окурков. Тело – это храм души, заботьтесь о нем и помните: в здоровом теле – здоровый дух!

3. На первое время откажись от крепкого... чая, кофе и алкоголя

Никотин - сильный стимулятор, и организм после отказа от курения будет стремиться дополучить стимуляторы посредством кофе, чая и алкоголя. Выпивка в этом плане штука очень опасная для завязавшего курильщика. Сами курящие замечают, что когда они выпивают, снижается самоконтроль, и сигарет выкуривается гораздо больше обычного. Алкоголь растормаживает и человеку становится трудно удержаться от соблазна закурить.

4. Пейте много воды

Для мужчин – 2л воды в день, для женщин – 1,5л в день (точные пропорции для обоих индивидуальны). **Каждый раз, выпив стакан воды, делайте отметку на руке, чтобы не забыть выпить следующий.** Вода прекрасно избавляет организм от токсинов**. Не допускайте обезвоживания организма – пейте не менее полутора литров воды в день. Вы можете устроить небольшое соревнование, отмечая, за какое время Вы выпиваете двухлитровую бутылку воды. Когда захочется курить, пейте воду – помогает.

5. Оставайтесь на позитиве

Ведь это одно из того лучшего, что вы можете сделать в жизни. Почему вас вообще печалит тот факт, что вы никогда больше не будете травить себя дрянью, навязанной «модой»?!

Вычеркните курение любой ценой из своей жизни. В результате ваши близкие люди и вы сами получите очень большие преимущества.

6. Не оправдывайте себя тем, что у вас много стресса и проблем в жизни, которые заставляют вас курить

Курение – уже проблема. Вот увидите, как легко будет справляться со стрессом без сигарет, ведь никотин подавляет нервную систему. Без него у вас повысится самооценка, уверенность в себе и появится больше энергии. Отказавшись от курения и подарив себе ещё одну минуту жизни, вы совершите нечто значительное, то, что намного дороже всех денег мира.

7. Скажи ожорству – нет!

Набор веса – очередной миф и провокация. Специалисты утверждают: человек склонен к переходу от одной зависимости к другой. Врачи рекомендуют для подобных целей пользоваться либо гомеопатическими средствами, либо леденцами и мятными жвачками без сахара. А люди-то начинают заедать семечками, печеньем, сладкими конфетами, орехами, которые очень калорийны. Они поправляются не от того, что бросают курить, а от того, что начинают заменять сигареты едой!. Человек, придерживающийся правильного питания, даже не заметит набор веса на несколько грамм. Но, за питанием все равно придется следить, дабы не заменять сигареты едой. Еще раз повторяем: жидкости организму в этот период требуется больше обычного - пейте минералку, соки, настойку шиповника и травяным чаи. Самое главное помните, – повышение веса вызывает переедание, а не отказ от курения.

8. Займите себя любым делом, способным удержать вас от мыслей о сигаретах

Ваш мозг, испытывая острую нехватку привычных для него ингредиентов, будет провоцировать вас закурить, в любой подходящий для этого момент. Так что займите себя чем угодно, лишь бы не думать о своей привычке, например, спортом. Кстати, это самая хорошая идея.

9. На время придется ограничить контакты с курильщиками

Когда вы увидите, как кто-то курит, подумайте о том, что эту сигарету могли бы курить вы. Испытайте благодарность, за то, что вам это больше не грозит.

10. Когда станет совсем невыносимо, и вы будете готовы лезть в петлю, займитесь дыхательной гимнастикой

В интернете можно найти множество способов.

Или найдите замену. Просто замените сигареты чем-нибудь легким, например, леденцами для желающих бросить курить. Этот способ, как он ни был банален, реально работает

11. «HALT»

Что в переводе с английского означает «злость», «усталость», «голод» и «одиночество». Когда возникнет желание закурить, убедитесь, что не испытываете что-либо из этих ощущений. Это четыре основных якоря, подстерегающих курильщика.

12. Две недели

Просто помните, что все нервные ощущения и желание закурить закончатся через две недели, а может и раньше – это индивидуально. И вы больше никогда их не испытаете.

13. Первая сигарета

Помните, что даже после небольшой победой над собой, первая же сигарета снова активирует старую привычку. Хватит обманывать себя тем, что вы можете начать и бросить, когда захотите. Это каббала. И то, что вы читаете данную статью – верное тому подтверждение.

14. Оставьте воспоминания

Когда вам станет совсем невыносимо, запомните это ощущение, эту боль, эту никотиновую ломку. Пусть это будет напоминанием о сильнейшем наркотике, имя которому – никотин. Помните о том, насколько сильно он вас зацепил.

Вспомните каждый миг, когда вы курили. Осознайте всю абсурдность происходящего: это не вы затягивались сигаретой, а она затягивалась вами, высасывая жизнь и здоровье. Не делитесь с ней больше ничем.

15. Дневник курильщика

Правильнее было бы сказать «дневник бросальщика». Записывайте туда все изменения и ощущения в конце дня и периодически перечитывайте. Например: проходит кашель курильщика, зубы теряют желтый цвет, вы острее начинаете ощущать вкусы и запахи, стали понимать математику. Пишите все, что считаете нужным, делайте фото и через месяц вы себя не узнаете.

16. Отвар овса

Приобретите в аптеке траву или зерна овса, сделайте из него отвар и принимайте как чай, когда захочется курить. Это очень хороший и действующий способ: он чистит легкие, выводит яды из организма и просто отбивает желание закурить.

P.S. А деньги, которые планировалось потратить на сигареты, откладывайте в конвертик в течение месяца. Их можно потратить на любую вещь, о которой вы давно мечтали, но не находили средств.