

Не страшно, если на прошлой неделе не было сокращения «дневного курительного рациона». Нужно вдвое превысить свою обычную «курительную норму». Если «дневной рацион» был 35-40 сигарет, то 40-45 сигарет. Курить «одну за другой» не надо. Выкуривать не более четырех в час. Людям, страдающим хроническими заболеваниями (особенно сердечно - сосудистой системы) «залповое курение» проводить не следует. Перед сном будет выкурена ваша «последняя сигарета». И с этого момента никаких «табачных запасов» в доме!

После «залпового курения» 60 – 65% курильщиков (уже бывших) пробуждаются с чувством сухости во рту, с определенным отвращением к сигарете. Это может пройти и появится желание закурить. Возьмите неполную чайную ложку соли, столовую ложку сахарного песка, налейте в стакан теплой воды, бросьте соль и сахарный песок, размешайте и выпейте по глотку (через 3 мин) полстакана вместо утренней сигареты.

Пользуйтесь имитатором папиросы (не сигареты). Инсценируйте процесс курения, опустив прикуривание. Это поможет отказаться от курения более плавно, мягко. Инсценировки повторять через 2 – 2, 5 часа.

На пятый - шестой день баня. Парилка ускорит процесс очищения легких. В эти дни особенно важны интенсивные физические упражнения.

Глубже всматриваться в себя, замечая положительные перемены.

У 60-65 % людей, бросающих курить, проявляется ощущение, что чего-то не хватает. Не сигарет. Именно «чего-то». При виде табачных изделий человек начинает думать: «Неужели никогда уже...» Эти мысли надо прогнать. У 25-30% любой пустяк выводит из себя, у иных сонливость в дневные часы, вялость, сухость во рту. Постепенно это пройдет. У 8-12% бросающих курить тяга к сигарете бывает нестерпимо сильной. Надо мобилизовать волю.


Могут появиться навязчивые мысли. «Хочу курить, и все тут. Так хочу, что терпение скоро лопнет!». Если так, возьмите лист бумаги. Представьте, что составляете рекомендации для человека, которому предстоит оказаться в таком же состоянии. Познакомьте его со своими ощущениями. Посоветуйте не взвинчивать нервы.

Программа завершается в субботу. Проведите выходной на лоне природы, послушайте, как шумит лес, как поют птицы, вдохните полной грудью.

***Не откладывайте приступить к программе избавления от курения с нового года, после дня рождения, с отпуска, а начните с ближайшего понедельника.***



Здоровье своими руками



## ДВЕ НЕДЕЛИ НА ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ КУРЕНИЯ



Составил:

Михаил Каченовский, преподаватель  
кафедры социально-гуманитарных дисциплин

Вначале следует определить тип курильщика:

1. Человек верит в взбадривающий, выравнивающий настрой, снимающий усталость эффект курения. У него высокая степень психологической зависимости от сигареты. Считает, что голод перенести легче, чем отсутствие табака.

2. Человек как бы играет в курение. Ему нравится распечатывать новую пачку, зажигать спичку и прикуривать, держать сигарету во рту и выпускать дым «на свой манер». Считает, что может бросить курить, но пока не желает.

3. Человек наслаждается курением, оно для него служит своеобразным дополнением к комфорту. Таких курильщиков две трети. У них курение вызывает приятные ощущения. Обязательные перекуры после еды, перед началом работы, перед сном. Курение не совмещается с другим занятием. «Спокойно покурить не дадут!» – это их фраза. В случае неудачной попытки бросить курить начинают иначе относиться к курению. Теперь оно утрачивает для них привычный комфорт. К удовольствию добавляется досада на себя. Это побуждает к новой попытке, непременно заканчивающейся успехом. Важно сделать первый шаг!

4. Человек курит «автоматически», по привычке. Перекуры в данном случае включены в поведение в качестве «второго занятия». За работой человек курит чаще, чем в часы отдыха. Чем интенсивнее труд, тем чаще в руках сигарета.

5. Человек курит, думая о создавшейся ситуации. Верит, что сигарета поможет ему собраться, найти выход, сдержать гнев, преодолеть застенчивость и т.п. С годами «дневной курительный рацион» обычно растет, расширяется круг ситуаций, которые требуют «спасительного курения».

Если не удалось выбрать один тип, то остановите выбор на двух. Приступайте к выполнению задания для типа курильщика, к которому относитесь.

### **ПРОГРАММА ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ.**

**I тип.** При мысли «пора закурить», воздержитесь 10 минут. Станьте у открытого окна глубоко дыша. Пропущен перекур. Подумайте, а что изменилось? С понедельника каждый вечер совершайте прогулку, по времени не менее двух перекуров. А с пятницы вместо курения после сна сделайте гимнастику. Нужно освободиться от привлекательности перекуров. Как это сделать? Со вторника смените сорт табака на тот, который неприятен. По утрам возможен кашель. Через три-четыре дня в часы отдыха начните устраивать «спаренное курение»: две сигареты одна за

другой, без перерыва. «Спаренный перекур» делается за счет очередного, дважды в день.

**II тип.** Прежде всего всмотритесь в себя, не используется ли курение как способ самодемонстрации. Если да, то рассказывайте окружающим, что вы приняли твердое решение бросить курить. Если сдержите слово, то люди обязательно отметят это.

**III тип.** У вас возникла мысль покурить в определенной обстановке. Замените сигарету стаканом фруктового сока, яблоком... все тем, что приятно. Пейте, кушайте столько времени, сколько длится перекур. В среду и четверг таким образом ликвидируйте два «перекура», в пятницу – три. Вкус дыма был фоном для «разных мыслей приятного свойства». Очень важно найти новый, устраивающий вас «фон для размышлений». Это может быть любимая мелодия, рукоделие... Напишите на пачке: «Не курю. Жизнеопасные задымления легких ликвидировал навсегда» и пока сохраните ее.

**IV тип.** Перед тем, как закурить, задавать себе вопрос: «Действительно ли столь сильно желание?». Для двух-трех «перекуров» в свободное время найдите замену. Найдите человека, который будет постоянно говорить: «Сколько можно курить? Опять! Потерян самоконтроль!» Если эти реплики раздражают, надо терпеть. Найдите себе увлечение: гимнастика, лыжи, плавание, бег, разведение рыб...

**V тип.** Вместо «спасающего перекура» – прогулка ускоренным шагом на 2 километра, стакан некрепкого чая с двойной порцией сахара. Вы довольно скоро откажетесь от курения. К концу первой недели всем типам вдвое сократить дневной «курительный рацион».

### **ПРОГРАММА ВТОРОЙ НЕДЕЛИ**

(для всех типов курильщиков):

Не вступать в дебаты с теми, кто не желает отказаться от курения. В течение всей недели не употреблять спиртное (даже в незначительных количествах) и пиво. Психологи отмечают, что люди, не мыслившие и дня без «традиционной» стопки, приняв решение расстаться с сигаретами, без труда отказываются от спиртного. Обязательно вечерние прогулки. Подумайте о маршруте. Расстояние (в оба конца) – не менее 3 километров. Путь от дома – спокойным шагом. Домой быстрее (5 км в час). Двигательная активность улучшает внутреннее, тканевое дыхание, а ритм помогает нормализовать работу вегетативной нервной системы. В заключение «день залпового курения».