

Как бросить курить?



Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить, но, к сожалению, многие курильщики не верят, что можно самостоятельно бросить курить, а есть и такие курильщики, которые откладывают отказ от курения на более поздний срок, считая, что их организму уже причинен непоправимый вред и поэтому бросать курить уже просто бессмысленно. Отказ от курения сразу же оказывает на здоровье человека положительное влияние, риск развития серьёзной болезни начинает снижаться почти сразу, дыхание улучшается очень быстро, бросившие курить станут менее подвержены приступам кашля и развитию инфекций, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Как отказаться от этой привычки?

1) Точная дата достижения цели.

Очень важно установить себе точную дату отказа от курения.

2) Мотивация отказа

Составьте для себя список причин отказа от курения, чем больше их будет, тем лучше.

3) Моделирование жизни без сигарет. Чаще предоставляйте себя в любых жизненных ситуациях некурящим. Откажитесь от привычки начинать день с сигареты.

4) Используйте обстоятельства, облегчающие отказ. Заболевание, попадание в некурящий коллектив, отсутствие сигарет в пачке и отсутствие места, где можно купить очередную пачку сигарет в данную минуту.

5) Устраните ассоциации. Уберите все курительные атрибуты. Найдите, чем занять руки и рот - конфеты, семечки, жевательная резинка.

6) Бросив курить, наберитесь терпения и мужества. Первые 5-7 дней Вам будет сильно и часто хотеться закурить, не допускайте даже в мыслях никакого компромисса («одну затяжку», «последнюю сигаретку»).