

Как бросить курить курильщику со стажем

Чтобы бросить курить заядлому курильщику, нужно найти стимул. Определите, для чего вы отказываетесь от сигарет, что вам это даст. Постарайтесь найти замену сигаретам и занять все свое время. В крайнем случае, можно обратиться за помощью к специалисту.



1

Чтобы бросить курить курильщику со стажем, нужно найти веские причины и стимулы. Казалось бы, это не так сложно, ведь курение вредит здоровью и угрожает жизни. Так что избавляться от этой вредной привычки стоит лишь ради того, чтобы жить долго и не сталкиваться с серьезными заболеваниями. Но заядлый курильщик вряд ли об этом задумывается, так что стоит попробовать найти другие стимулы. Например, подумайте о том, что сэкономленные деньги можно было бы потратить на покупку новой машины.

2

Если вы четко решили бросить курить навсегда, то определите, как вы это будете делать. Считается, что резкий отказ от курения для заядлого курильщика может быть вреден и даже опасен. Но на самом деле ничего страшного не случится. Самочувствие может ухудшиться, но это обусловлено эмоциональным состоянием. Потребность в сигаретах объясняется не столько физической зависимостью, сколько психологической. Но если вам сложно сразу отказаться от курения, то делайте это постепенно, снижая количество выкуриваемых сигарет. Но врачи рекомендуют избавляться от такой привычки сразу, за один день. Первые несколько дней будут сложными, но через неделю вам станет лучше.

3

Найдите замену сигаретам. Вместо «перекура» можно устроить перекус. Не отправляйтесь курить на балкон, а откройте холодильник, возьмите яблоко и съешьте его. Можно выбрать и что-то другое, например, жевательную резинку, какой-нибудь напиток или даже мыльные пузыри. Считается, что если задействовать рот, то мозг может получить сигнал, схожий с тем, который поступает во время курения. Конечно,

никотин в организм поступать не будет, но все же выбранная замена вполне может помочь получить удовлетворение.

4

Чтобы отказаться от сигарет заядлому курильщику, нужно стараться занять все свое время, чтобы о сигаретах было просто некогда думать. Задерживайтесь на работе, берите дополнительные задания, найдите какое-нибудь интересное занятие или запишитесь в спортзал.

5

Обратитесь за помощью к специалисту. Если вам будет трудно психологически, врач может выписать антидепрессанты. Существуют специальные препараты, содержащие терапевтические дозы никотина и позволяющие постепенно избавиться от тяги к сигаретам. Но в большинстве случаев такие средства оказываются неэффективными. Кроме того, имеются процедуры, помогающие подавлять зависимость. Например, эффективно иглокалывание.

Обратите внимание

Считается, что отказ от курения может спровоцировать увеличение массы тела. Это возможно, но в большинстве случаев вес возрастает незначительно. Контролируйте аппетит и ограничивайте употребление мучного, сладкого и жирного.

Полезный совет

Попробуйте гипноз. Специалист будет воздействовать на ваше подсознание и внушит, что сигареты вам больше не требуются.

Курить – здоровью вредить



30 фактов о том, что курение здоровью вредит

Подавленное настроение. Большинство курящих людей думают, что курение это кайф, но это совсем не так. Курение здоровью вредит. Никотин не в коем разе не влияет на настроение. Продолжительное курение с постоянным отравлением организма вызывает раздражение и беспокойство, вследствие чего могут быть проблемы.

Раздражение и беспокойство. Вы могли обратить внимание, что когда нет возможности закурить, например, на территориях аэропорта, или утром закончились сигареты. Чувство раздражения появляется не из-за симптомов физических отвыкания от никотина, а из-за неполучения удовлетворенности.

Неприятный запах. Появляется запах как на волосах, или одежде, так и в машине или квартире. У курильщиков постоянно стресс, появляющийся из-за синдрома абстиненции или желание снова покурить. Вследствие чего появляется еще одна проблема. У курильщиков появляется потливость.

Запахи и вкусы. Нарушается восприятие вкуса и запахов из-за дыма табачного, который разрушает слизистую рта и носа.

Лишний вес. Никотиновый голод очень похож на обычный голод, из-за этого курильщики их путают. Вследствие чего у человека появляется необходимость больше перекусывать. Также можно заметить, что у человека проявляется усталость и упадок сил, из-за которых нет желания бороться с избыточным весом.

Слабое зрение. Курильщики могут жаловаться на плохое зрение. Так как увеличивается шанс образование таких заболеваний: дистрофия пятна желтого, глаукома, катаракта.

Нездоровые зубы. Если на зубах есть желтые или коричневые пятна, это говорит о том, что человек продолжительно курит. Курение может спровоцировать воспалительные процессы в деснах, вследствие чего происходит выпадение зубов.

Суженные кровеносные сосуды. Происходит ограничение кровотока из-за сужения сосудов кровеносных. В результате чего у человека может быть высокое давление, сердечный приступ, инсульт. И все это происходит из-за никотина.

Бронхит. У людей, которые курят, имеется бронхит. Да и не только у курящих. Бронхит может возникнуть и от пассивного курения, в особенности у детей. Другие заболевания, связанные с дыханием, например, пневмония и туберкулез, могут перейти в более сложную форму при курении.

Иммунная система. Борьба с инфекциями, становится сложнее, из-за ослабленной иммунной системы. Курильщики чаще могут стать обладателями инфекциями дыхательных путей, чем не курящие люди.

Курение здоровью вредит. Курение означает значительно более высокий риск развития рака легких. Смерть, вызванная курением это рак легких, и это самая часто встречающаяся причина, как стало известно по данным ВОЗ.

ХОБЛ. Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) в большинстве случаев проявляется у курильщиков (8 из 10 случаев). Признаки астмы становятся тоже хуже.

Кашель курильщика. Из нарушений в дыхательных путях появляется так называемый «кашель курильщика».

Повышенный уровень холестерина. «Хороший» (HDL) холестерин уменьшается в организме, а «плохой» (LDL) увеличивается. Также становится больше общего холестерина и триглицеридов. И причиной этому всему становится дым табачный.

Курение вредит вашему здоровью, а в особенности является инициатором сердечных заболеваний. Риск приступов сердечных недугов увеличивается у постоянно курящих, и у людей, которые пассивно получают дозу никотина.

Вязкая кровь. Происходят изменения в свертываемости крови по всему организму. Кровяные сгустки наносят повреждения сердцу, провоцируют инсульт и эмболию легочную.

У женщин, которые курят, чаще всего возникает рак шейки матки.

Бесплодие. У курильщиков появляются продолжительные или временные проблемы с зачатием ребенка.

Проблемы с эрекцией. Чтобы была эрекция, должен быть хороший кровоток, а курение делает сосудики узкими и этот процесс усложняется.

Проблемы во время беременности и серьезные проблемы для новорожденных. Если беременная мамочка курит, то это может спровоцировать выкидыш. В дальнейшем может развиваться астма, инфекции в ушках и смерть родившегося малыша. Курение вредит здоровью в период беременности, вызывая кислородный дефицит, увеличиваются деформации физические и синдром смерти младенческой.

Риск заболевания раком крови. Курящие люди могут заболеть раком крови. К примеру, может появиться лейкемия. Курение здоровью вредит.

Провокация рака. Болезни раковые, спровоцированные курением могут появляться в различных частях тела. Курильщики часто болеют разными видами онкологии, в особенности рак горла, рта, почек и мочевого пузыря.

Диабет. У курильщиков достаточно быстро развивается диабет 2-го типа из-за того что курение увеличивает сопротивляемость к инсулину в организме. Если диабетик будет курить, то его могут ожидать другие заболевания почек, глаз, сердца.

Морщины. В сигаретах есть вещества, которые сушат кожу, и далее она начинает стареть. Не достаточный кровоток тоже способствует тому, что кожа не снабжается нужным количеством кислорода и питания.

Нарушение функций мозга. Кислород и питание в недостаточном количестве оказывают соответствующее влияние на все органы в человеческом организме, в особенности на мозг, который несет ответственность за состояние психоэмоциональности и работоспособности.

Проблемы с иммунитетом. Сильное ядовитое вещество это никотин. Наш иммунитет продолжительно с воздействием никотина, но в конечном итоге становится он слабее.

Повышенная потливость. Постоянное недосыпание, функциональность мозга и надпочечников нарушена. Это все приводит к постоянному эмоциональному и физическому напряжению.

Плохой сон. Ядовитое вещество – никотин, который нарушает работу нервной системы. Вследствие чего появляется нервозность.

Депрессивные состояния. Курение наносит вред здоровью. Постоянные нарушения иммунитета, сердечнососудистой системы и нервной провоцируют новые проблемы со здоровьем, которые связаны с настроением и самочувствием человека.

Шизофренические расстройства. Это происходит из-за нарушения нервной системы. Люди знают, что курение здоровью вредит, но не бросают эту вредную привычку. Все отрицательные взгляды начинают надоедать курильщику. По его поведению можно понять, что он не собирается бросать курить.

Думаю, прочитав об этих опасных фактах до конца, то сможете сделать для себя выводы о том, что курение здоровью вредит. Беря в руки сигареты, задумайтесь, а оно того стоит. Сейчас хорошо и комфортно чувствуете себя, а что будет через несколько десятков лет с вашим здоровьем?