

# Не давайте монстру сигарет!

*Почему становится все привычней видеть девушку с сигаретой? Идет навстречу стройная, красивая, волосы развеваются... и «аццкий дым» завершает образ. Наверняка утром, когда она только проснулась, побежала к зеркалу расчесываться, краситься, выбирать одежду, в которой бы могла выглядеть сногшибательно, вряд ли она допустит, чтобы кто-нибудь увидел прыщик на ее лице. А вот курения не стесняется... А может, не знает, что именно оно в скором времени настолько испортит ее вид, что никакой тональный крем не поможет?*

Думаете, преувеличиваю? Многие курильщики так считают: «Это, мол, выдумали те, кто не курит, чтобы и другие перестали курить, а мы, назло всем, не бросим свою привычку. Вы называете ее вредной, а мы находим в ней массу плюсов». Так думаете? По своему опыту знаю, что для своей привычки придумываются сотни так называемых «плюсов». Причин, по которым люди закуривают сигарету. «Это красиво, - говорят девушки. - И молодым людям нравится». А вот и нет. Не нравятся парням курящие девушки. Об этом я у них спрашивала. Поначалу, чаще всего я слышала в ответ: «Мне все равно: курит и пусть курит». А вот на вопрос, хотели бы

вы, чтобы ваша жена курила, - однозначный ответ: нет. Многие из вас, конечно, не задумываются сейчас о браке, но о дальнейшей жизни ведь все-таки размышляете?! Не знаю, огорчу я вас или обрадую, но все мы неизменно выйдем замуж. Мы не знаем когда именно, но лучше быть готовым сейчас, поэтому — дыши свежим воздухом, не засоряй свой организм.

## Все думают: не бросить ли?

Один из опрошиваемых мной парней высказал мнение, что все курящие начинают курить еще в школе. Причины: потому что друзья курят; чтобы быть крутой (-ым), выделиться в компании. Но потом взрослеем и начинаем думать не по-детски. И вот тогда в голову приходят умные мысли, типа: «Для чего я курю? Нужно ли мне это? Надо бросать!» Я очень рада, если вы уже задавались этими вопросами и пришли к нужному выводу. И по себе знаю, что изо дня в день, из года в год появляются отговорки: «Не сегодня», «Чуть позже», «Я еще не готов (-а) бросать». Спешу вас вернуть в нужное положение мыслей в сером веществе: если к вам пришло сомнение по поводу бросить курить или нет, - значит, вы уже готовы. Остается только настроиться и исправить положение. А я дам вам несколько советов, как это сделать.

## Итак, бросаем курить!

Для начала вспомните, были ли у вас такие случаи, когда продолжительное время не приходилось курить? Вспом-



ните свои ощущения после того, как вы вновь закурили. Поначалу неприятно, правда? И усилием воли заставляем себя вновь приучаться к сигаретному дыму (хотя многие курильщики утверждают, что у них нет силы воли!). Но ведь за тот период с вами ничего не случилось? Вы не почувствовали никаких недомоганий? Тогда делаем вывод, что протянуть день без сигарет вполне возможно. На этом и необходимо строить программу «Лето без сигарет».

Дальше продолжу, как студент, который пишет курсовую работу. Цель данной программы - бросить курить на промежуточный отрезок времени для того, чтобы убедиться в том, что девушка-курильщик (это может быть и парень, хоть и бытует мнение, что девушки более подвержены привычкам) может на некоторое время бросить курить. Временной отрезок не обозначается, так как каждый сам его для себя определяет. После подобного эксперимента каждый курящий сможет ощутить жизнь без сигарет, яркую, эмоциональную, энергичную жизнь, почувствовать которую можно без сигарет.

У вас есть некурящие подруги или друзья? Скажите, если они после завтрака, обеда или ужина не покурят, это помешает им почувствовать невероятно потрясающий вкус жар-



кого с гарниром? А если у них вдруг не окажется с собой сигарет, они не смогут провести полдня на пляже без паники? Смогут! Некурящие не испытывают дискомфорта, если у них не оказывается с собой сигарет. Уверена, что такие примеры вам часто встречаются в жизни. Не пора ли и вам наслаждаться жизнью, не испытывая постоянного дискомфорта?

## Принимайся за программу и осваивай

Вернемся к программе «Лето без сигареты». Убедитесь, что вы можете прожить один день без сигарет – устройте себе День отказа. Все, что вам нужно сделать, – постараться не курить в течение суток. Для этого выберите один из дней недели, в который вы можете отказаться от курения, например, понедельник. В течение двух-трех недель не курите в понедельник. Вы точно будете знать, что завтра сможете покурить, поэтому сегодня сможете перетерпеть.

Затем, когда у вас получилось бросить курить по понедельникам, переходим ко второму этапу программы. Из дней недели выбираем еще один день, когда вы сможете отказаться от курения. Он должен чередоваться с днем, когда вы не отказываете себе в курении. Например, если первый день отказа понедельник, то второй день отказа может быть среда. Итак, применяем два дня в неделю в течение месяца. Если вам легко удастся не курить, если вы не испытываете сложности в отказе, то можно уменьшить продолжительность стадии до двух недель.



Следующий шаг – третий день отказа от курения. Теперь вам предстоит отказать себе в курении три дня в неделю. Дни отказа по-прежнему должны чередоваться с днями, когда вы разрешаете себе курить. Если предыдущими днями отказа у нас были понедельник и среда, то третьим может быть пятница.

Повторим сначала? Понедельник – день отказа, вторник – курим, среда – день отказа, четверг – курим, пятница – день отказа, суббота и воскресенье – курим. Если у вас все получается, тогда увеличьте дни отказа до шести в неделю, а потом вам будет проще просто отказаться от сигарет совсем. Но если что-то не получается, просто необходимо увеличить время каждой стадии «бросания».

В конечном итоге, вы в совершенстве овладеете привычкой бросания курить. Прежде чем вы с сомнением подумаете, что не сможете, хочу привести пример. Даже не пример, а факт из жизни курильщика. Курильщик каждый день бросает курить и вновь закуривает. Я говорю не только о тех, кто всерьез собрался бросить курить. Каждый из курящих бросает курить на 23 минуты, на 46 минут, на 1,5-2 часа. А потом вновь закуривает. А если вы бросаете курить каждый час, то зачем вновь закуриваете? Аллен Карр, автор книги «Легкий способ бросить курить», рассказывает о «маленьком монстре», который поселился внутри нашего организма и постоянно просит от нас дозу никотина, без которого жить не может. Поэтому каждый час он покушается на наше настроение, вызывая в нас тревогу и волнение. Когда «монстр» чувствует, что никотина в организме стало ему не хватать, он посылает сигналы в мозг, отчего вы понимаете, что хотите курить. В это время ваша жизнеспособность снижается, и



для того, чтобы наполниться энергией, вы закуриваете. «Монстр» каждый раз пользуется вашей энергией, чтобы в очередной раз напомнить о сигарете. И вы уже не можете испытывать тех же эмоций, ощущений, не вдохнув в себя ядовитого яда. «Курение дурачит нас, заставляя верить, что вселяет в нас мужество, когда на самом деле оно постепенно и незаметно лишает нас его», - заявляет Аллен Карр.

Не позволяйте поселившемуся в вас монстру себя дурачить, избавьтесь от него и забудьте о нем! Устроим лето без сигареты!!!

**Ольга ТАБАКОВА**

*В следующем номере вы сможете прочитать о том, как можно преодолеть препятствия на пути к своему успеху: курящие друзья, стрессы и т.д.*