**Победи никотиновую зависимость в несколько шагов**

Человек, настроенный встать на путь здорового образа жизни, просыпается утром с твердым намерением не курить, начиная с сегодняшнего дня. Каждый курильщик хоть раз задумывался о том, что сигареты – это вредно и нужно бросать курить, но попытки не увенчались успехом. Зависимый от табака человек, в таком случае, начинает искать себе всевозможные оправдания курению: усталость, нервозность, лишний вес, важное мероприятие и т.д.

Если ты хочешь бросить курить и не знаешь, с чего начать, то прочти эту статью о нескольких шагах на пути к успешному избавлению от никотиновой зависимости.



**ШАГ 1: Получение информации**

СМИ пестрит разнообразной информацией о негативных последствиях курения. Обратите внимание на нее, если мысли бросить курить вас уже начали посещать. Вы уже задумываетесь, значит, понимание о том, к чему может привести табакокурение, у вас есть. Отнеситесь внимательно к научным исследованиям и научно обоснованным фактам о никотиновой зависимости:

\*       Никотин поражает практически каждый орган человека. Это приводит, что вполне естественно, к потере здоровья. В список заболеваний входят: рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, легких и мозга, лейкемия, катаракта, пневмония, болезни ротовой полости. Курение вызывает развитие сердечно сосудистых заболеваний и является причиной развития инсультов.

\*       Отказ от курения снижает риск преждевременной смерти и развития серьезных заболеваний, связанных с употреблением никотина.

\*       Сигареты с низким содержанием никотина и смолы отнюдь не безопасны и, наравне с «тяжелыми» сигаретами, являются ядом. Курение «легких» сигарет точно так же повышает и риск возникновения тяжелых последствий от употребления.

\*       Курящие беременные женщины наносят вред не только себе, но и своему плоду. Курение во время беременности задерживает развитие плода и приводит к возникновению различных патологий, а также в 4 раза увеличивает риск внезапной внутриутробной смерти младенца.

\*       Курение в подростковом возрасте приводит к недоразвитию легких и снижению их функций, а также к большим проблемам в работе сердечно сосудистой системы. Ребенок пытается снять свой некий стресс с помощью сигарет, а не с помощью других различных методов (релаксация, копинг - стратегии, помощь взрослых).

\*       Никотин в 3 раза увеличивает риск развития катаракты, приводящей к развитию слепоты.

 Самое первое и важное, с чего вы можете начать заботиться об организме – немедленно бросить курить. Не пугайтесь всех последствий, которые вам будут навязывать люди, «теряющие» единомышленника. Бросив курить, организм обязательно отблагодарит вас и будет восстанавливать с бешеной скоростью свои ресурсы:

\*       Уже в **первый день** отказа от курения уровень кислорода повышается во всех органах человека. А уже через сутки уменьшается риск инфаркта.

\*       Бронхи начинают активно отчищаться после **2 дней** воздержания.

\*       Нормализуется кровообращение, начинают восстанавливаться клетки слизистой желудка и поджелудочной железы.

\*       Через **5 дней** отказа от никотина вы полноценно будете ощущать вкус и запах пищи, так как у курящего человека вкусовые и обонятельные рецепторы сильно притупляются.

\*       Уже через **7 дней** исчезнет неприятный запах изо рта, а некоторые ткани и клетки уже полностью обновились.

\*       На **12 день** нормализуется цвет лица, усиливается обновление клеток кожи: она начинает становиться вновь эластичной и упругой.

\*       Нормальная деятельность кишечника начинает восстановление. Клетки крови, отвечающие за иммунитет, обновлены и полноценно готовы к защите организма от вирусов и инфекций.

\*       Через **2 - 3 недели** исчезает отдышка, головные боли, организм практически пришел в норму. Это были самые тяжелые 2 недели, дальше будет гораздо легче!

\*       Через **6 месяцев** полностью восстановиться желудочно-кишечный тракт, исчезнут проблемы с пищеварением и гастрит, вызванные активным курением.

\*       Через **1 год** печень полностью будет здорова, а риск инфаркта станет гораздо меньше (но лишь через 15 лет снизится до уровня некурящих людей).

\*       Через **5 лет** риск заболевания раком сократится вдвое.

\*       Через **10 лет** ваш риск умереть от рака легких станет практически таким же, как у некурящего человека.

**Чем вы можете помочь организму ускорить восстановление?**

\*       Всем известно, что вредные вещества выводятся почками, поэтому уже бросившему курить человеку необходимо обильное питье (чистая вода). Таким простым способом можно наладить работу почек и быстро вывести накопленные токсины.

\*       Рекомендовано посещение бань и саун. В парилке активизируется повышенное потоотделение, что способствует выведению токсинов через кожу.

\*       Очищению кишечника поможет ежедневное употребление в пищу свежих овощей и фруктов. А так же можно принимать сорбенты, которые притягивают на себя все токсины.

\*       Употребление кисломолочных продуктов поможет восстановлению работы желудочно-кишечного тракта.

\*       Прогулки на свежем воздухе в лесопарковой зоне насытят ваш организм кислородом.

\*       Посещение галокамеры (соляная комната) поможет быстрее отчистить бронхи и справится с кашлем.

\*       Рекомендовано также посещение психолога, для того, чтобы обсудить методы борьбы со стрессом, не прибегая к сигарете; может и решить ваши проблемы, которые мешают вам быть спокойным и довольным жизнью.

Курение – игра в рулетку. Ты никогда не знаешь, чем обернется для тебя очередная сигарета. Ты можешь курить многие годы и делать вид, что не замечаешь последствий от своей зависимости, в итоге ты придешь к тому, что умрешь на десятки лет раньше, чем мог бы прожить. Есть другой вариант: можешь скоропостижно «стлеть» за несколько лет. А можешь просто бросить курить и тогда вернешься к полноценной жизни, не обязывающей тебя играть в игру с никотином.  Ты уверен, что еще хочешь играть с судьбой в такую азартную и непредсказуемую игру? На кону твоя жизнь!

 **ШАГ 2: Определите для себя причины, чтобы отказаться от табака**

\*       Жить долго и здорово

У тех, кто бросил курить, состояние здоровья значительно улучшается уже через месяц воздержания. Кожа сияет здоровым румянцем, высыпания на лице уходят, зубы становятся на несколько тонов светлее, дыхание чище, а энергия – бьет ключом.

\*       Освободиться от зависимости

Никотин – является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость. Если вы бросите курить, вы, во-первых, можете безмерно гордиться собой, своей силой воли и своими достижениями. Принять решение отказаться от никотина и следовать своему желанию – правда, тяжелый труд, но очень благодарный!

\*       Улучшить здоровье окружающих

Пассивное курение, наравне с активным, вызывает неприятные последствия и ухудшение здоровья. Особенно это страшно для детей, чьи родители курят. Они собственными силами повышают вероятность у своих детей возникновения бронхита, бронхиальной астмы, инфекционных заболеваний ушей, воспаления легких. И это, не говоря уже о том, что иммунитет у таких пассивных курильщиков, не зависимо от их воли, в несколько раз ниже, чем у детей некурящих родителей.

\*       Экономия денег

Подсчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты, зажигалки и другую атрибутику. Выходит внушительная сумма, правда?! Деньги уходят в пустую - сквозь руки, накапливаясь бычками в ваших легких. А ведь эту сумму можно потратить на саморазвитие, на развитие детей или просто на свою семью, которая оценит этот вклад. А может, вы любите животных и хотите помочь им? Или людям, которые находятся в трудной жизненной ситуации. Просто задумайтесь, как вы сможете сделать мир чуточку ярче, если откажитесь от курения.

\*       Улучшить качество жизни

Только представьте, что ваши волосы, ваша одежда, ваша машина и дом будут иметь приятный аромат, отличный от отвратительного, привычного вам запаха табачного дыма. Еда будет иметь насыщенный вкус и запах пищи.

\*       Курение уже не в моде

Остается все меньше и меньше мест, где разрешено курение. Курение – антиобщественное явление. С каждым днем все больше людей начинают избавляться от этой зависимости.

Сосредоточьтесь на причинах отказа от курения. Здесь вам могут помочь как психолог, так и методы, которые можно использовать самостоятельно (например, «квадрат Декарта», техники визуализации, наративные техники, личный дневник).



**ШАГ 3: Выберите день, в который вы бросите курить**

С этого дня – ни одной затяжки, ни одной! Выбросите из дома, машины все сигареты, пепельницы, зажигалки и прочие атрибуты курения.

\*       Оградите себя и свою частную собственность от табачного дыма.

Это создаст более здоровую атмосферу для других, а вам поможет перебороть желание закурить.

\*       Заручитесь поддержкой и одобрением окружающих

Скажите членам семьи, друзьям и сотрудникам, что вы бросаете курить, попросите оказать вам поддержку и не появляться при вас с сигаретами.

\*       Найдите единомышленника

Так легче избавиться от зависимости. Предложите кому-нибудь из окружающих бросить курить вместе с вами.

\*       Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.

         Алкоголь, стресс, кофе, плотный обед могут вызвать желание потянуться за сигаретой. Старайтесь избегать курилок, и площадок, где много курящих людей.

\*       Удержитесь от желания вновь закурить

Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что вы вновь начнете курить. Чем дольше вы будете воздерживаться, тем слабее будет тяга снова начать. По статистике, если вы сможете удержаться от курения в течение 3 месяцев, то вы, скорее всего, бросите курить уже навсегда.

\*       Переключитесь на что-то, чтобы не думать о сигарете

Поговорите по телефону, съешьте конфетку, пожуйте жвачку, переключитесь на что-нибудь, приносящее вам положительные эмоции, чтобы не думать о желании курить.

 **Не сдавайтесь!** Многие люди, после неудавшейся одной попытки бросить курить, решают, что все старания бесполезны, и бросить не получится. Но отчаиваться не стоит. Вы проиграли всего лишь бой, прежде, чем выиграть войну! Предпримите новую попытку, потому что вы не потерпели поражение: вы узнали те факторы и обстоятельства, которые заставили вас закурить. На ошибках учатся. Следующая попытка бросить курить будет обязательно успешной. Верьте в себя и свои силы справиться с зависимостью.

