

Влаштуйте нікотину темну! *(Три незвичних способа кинути курити)*

Ви неодноразово збирали волю в кулак, щоби кинути курити, але не виходило? Спробуйте інші способи!

.....

Тютюновий „змій” не слабший за зеленого – відпускає свою жертву повільно і неохоче. Тому для розправи з ним всі засоби хороші – від медикаментозних до психологічних.

❖ Перший спосіб: виключити світло

Суть: купуєте сигарети, які вам не подобаються (це обов'язкова умова) і кладете їх на видному місці. Відчули нікотинний голод? Беріть сигарети і йдіть... у ванну кімнату. Або у туалет... Або в будь-яке інше темне приміщення. Головне, не включати світло! Ви з подивом виявите, що курити у темноті зовсім не смачно. Особливо „несмачні” сигарети.

Що це дає? У темноті ви не бачите ні сигарети, ні тютюнового диму, і процес куріння втрачає свою привабливість.

Коментар психолога: коли людина забороняє собі курити, він тим самим підсилює емоційну напругу і тягу до куріння. Тому краще створити такі умови, щоб вам самому було неприємно курити і ви добровільно відмовилися від сигарети.

❖ Другий спосіб: тримати дистанцію

Суть: коли курець розминає сигарету пальцями і перекочує її у руці, у нього виробляється ендорфіни (гормони задоволення). Спробуйте збільшити дистанцію: тримайте сигарету пінцетом або куріть у щільних рукавичках. Для підсилення ефекту рекомендується цей спосіб поєднувати з попереднім способом.

Що це дає? Якщо ви не будете відчувати сигарету пальцями, задоволення від куріння значно зменшиться і бажання димити буде з'являтися рідше.

Коментар психолога: для курця дійсно важливі тактильні відчуття (відчуття дотику) і оральні відчуття (відчуття смаку, запаху, сосання, ковтання). І на цьому можна зіграти. Запасіться не лише пінцетом і рукавичками, але й предметами, які нагадують сигарету – це теж допоможе протистояти нікотинній атаці. Відчули гостре бажання покурити? Покрутіть у руці олівець або коктейльну трубочку.

❖ Третій спосіб: курити по будильнику

Суть: більшість курців хапаються за сигарету машинально. А потім людина з дивуванням виявляє, що викурює на день більше пачки сигарет. Краще виділити куріння в окремий процес і поступово скорочувати кількість викурених сигарет. Добитися цього просто: проаналізуйте, скільки часу ви зможете протриматися без нікотину. Припустимо, годину. З цього часу куріть лише по будильнику або таймеру: нехай кличе вас на перекур кожну годину. З кожним днем збільшуйте інтервали між курінням. Починали з годинного інтервалу? Тепер нехай буде півтори, дві, три...

Що це дає? Ви відчуєте, що вам не завжди щогодини хочеться курити. Або ж у вас немає такої можливості, до прикладу, ви їдете у громадському транспорті. Тоді прийдеться терпіти до наступного сигналу таймера. Тим самим, із запланованих шести сигарет ви викурите чотири або п'ять. Збільшуючи час „некуріння”, ви скорочуєте кількість сигарет.

Коментар психолога: уникайте провокаційних ситуацій: не ходіть у „курулку”, не дозволяйте гостям і домочадцям курити у вашій присутності. Замініть звичний для курця ритуал на корисний. Наприклад, замість традиційної ранкової сигарети до кави, випийте її, смакуючи кусочком тростникового цукру.

*** Цікаво.** Легше всього „зав'язувати” з курінням вранці, тому що кількість нікотину у крові в цей час мінімальна, або ж під час хвороби, коли організм налаштований на боротьбу з недугою.

