

Аурика Луковкина

Как бросить курить



Аурика Луковкина

Как бросить курить

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8953969

Аннотация

Эта книга адресована всем желающим бросить курить. Ее цель – убедить самых заядлых и хронических курильщиков в том, что бросить курить – это не проблема. В книге собраны разнообразные методики борьбы с курением, начиная от самых простых, связанных с воздействием на психологию человека, и заканчивая более эффективными медицинскими разработками.

Содержание

Введение	4
Раздел I. Психологи помогут	7
Глава 1. Всем врагам назло?	7
Глава 2. «Я хочу и могу!...»	19
Глава 3. Клин клином вышибают	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Аурика Луковкина

Как бросить курить

Введение

Дорогой, читатель!

У вас много проблем только из-за того, что вы курите? Не расстраивайтесь, эта книга поможет вам разобраться в себе и в том, чего же хотят от вас окружающие, которые неустанно требуют, чтобы вы бросили курить.

Всем известно, что курение – вовсе не безобидное занятие, оно наносит огромный вред здоровью, а значит, сокращает и продолжительность жизни.

И если вы твердо решили бросить курить, то данная книга вам просто необходима, потому что именно в ней собраны самые надежные и эффективные способы и методы борьбы с никотиновой зависимостью – как медицинские, так и народные. Причем среди них не только традиционные способы, но много и оригинальных, необычных предложений.

Итак, эта книга состоит из двух разделов: в первом вы узнаете, как могут помочь психологи и насколько их помощь эффективна, узнаете, как сигареты можно заменить смехом, трудотерапией и другими способами и как родственники могут облегчить тот опасный для курящего человека период,

когда он наконец-то решил бросить курить и прилагает для этого все возможные усилия со своей стороны.

Во втором же разделе вы сможете узнать, какими средствами располагает медицина традиционная и нетрадиционная, о различных препаратах, уменьшающих зависимость от никотина, и о препаратах, помогающих «завязать» с сигаретами.



Вы также сможете подробнее узнать, как влияет гипноз, рефлексотерапия, аутотренинг и другие методы на человека, стремящегося бросить курить.

Кстати, если же вы доверяете только растительным препаратам, в которых заключена сила природы, то вам подойдут народные рецепты, так называемые «бабушкины советы» из одноименной главы книги.

Кстати, если вы решили лечиться именно с помощью этих средств, тогда вам небезынтересно будет узнать, в какой период необходимо собирать нужные травы, как их сушить и применять.

Вам наверняка удастся выбрать для себя наиболее приемлемый способ из всего представленного многообразия. Главное, чтобы он принес ощутимые результаты.

Читайте на здоровье и пополняйте свои знания, которые пригодятся не только вам, но и вашим знакомым.

Раздел I. Психологи помогут

Глава 1. Всем врагам назло?

Больше всего на свете люди любят давать советы. Причем они это делают в больших количествах и совершенно бесплатно. Советы касаются всех сфер жизни, здоровья, внешнего вида, работы, обустройства дома или квартиры и многого другого.

Конечно, если вам посоветуют покрасить потолок в ядовито-оранжевый цвет, вы пропустите подобное мимо ушей. Но когда окружающие со знанием дела дают советы относительно здоровья, понемногу начинаешь к этому прислушиваться. Относительно курения мнения друзей и знакомых сходятся. Они все во весь голос твердят, что бросить курить просто необходимо. И тут же приводят неопровержимые доводы относительно такого решения. Вам подробно объясняют, что как только вы бросите курить, у вас улучшится цвет лица, вас перестанет мучить кашель, зубы побелеют. Ну и в довершение всего вы не умрете от рака легких.

Интересные факты

Негативное влияние курения на здоровье человека не оставляет никаких сомнений. По данным ученых, из 700 больных, страдающих от язвы желудка, у 69 % развитие и обострение этого заболевания было связано с курением. Статистические подсчеты ученых показывают, что среди больных язвенной болезнью 98 % – заядлые курильщики.

Вам приходится выслушивать подобные утверждения постоянно. Более того, они осложняются тем, что вас начинают упрекать в эгоизме. Стоит вам украдкой взяться за сигарету, как тут же оказывается рядом разъяренная толпа сторонников здорового образа жизни. Они немедленно начинают упрекать вас: мало того что вы не думаете о своем здоровье, так и здоровье окружающих вам безразлично. Дальше следуют пространные речи в зависимости от настроения окружающих и от их отношения к вам.



Такие активные нападки на бедных курильщиков, надо сказать, приводят к обратному эффекту. Вообще, дело совсем не в их упрямстве, а в более сложных вещах, например в особенностях человеческой психики. Когда человеку твердят по триста двадцать пять раз в день, чтобы он сделал что-то или же, напротив, чтобы он чего-то не делал, то реакция будет обратной. Если человеку постоянно давать задания таким образом, можно быть уверенным, что они останутся невыполненными.

Внутренняя сущность человека вступает в противоречие с тем, что он слышит от окружающих. Поэтому он и не выполняет то, что другие хотят больше всего на свете. То же

самое относится и к курению. Когда кому-то говорят, чтобы он не курил, он обязательно найдет способ, чтобы ни за какие блага мира не расстаться с сигаретой.

Даже если окружающий мир будет настроен к курильщикам особенно враждебно, они все равно найдут маленькие лазейки в законе, чтобы продолжать свое грязное дело. Например, если будет издан закон, строго запрещающий курить в общественных местах, курильщики отвоюют себе специально отведенные места, чтобы спокойно предаваться любимому занятию.

Перекрестный обстрел

В том случае, если вы бросите курить, у вас будет возможность сэкономить немалое количество денег, которые можно потратить на более полезные вещи, это заодно поможет вам наладить отношения с теми близкими, которым не нравится то, что вы курите.

Наверное, все некурящие неоднократно замечали: если курильщику запретить дымить, ставить при этом жесткие ограничения, то почему-то курящий защищает свою право на курение особенно рьяно. На самом деле курящий начинает воспринимать свою тягу к курению как нечто, достойное особого внимания. А если все окружающие настроены резко против курения, значит, и они признают значительность этой привычки. То есть они обращают внимание и на драго-

ценную особу курильщика, и на его занятие.

А ведь каждому нормальному человеку хочется быть в центре внимания. Иногда бывает неважно, по какому поводу обращают внимание, главное – не остаться незамеченным. И в этой связи человек с сигаретой не может пожаловаться на то, что ему уделяют мало внимания. Рассмотрим ситуацию немного подробнее: например, в гостиной среди множества некурящих находится один курящий гость. Он самозабвенно затягивается сигаретой, самокруткой, сигарой, папиросой или спокойно дымит трубкой.

Сначала на него начинают смотреть с неодобрением. Потом ему начинают намекать, что все вокруг не в восторге от табачного дыма. Ну и в довершение ко всем несчастьям ему обязательно прочитают лекцию о вреде курения и порекомендуют массу способов, как бороться с этой пагубной привычкой. Если курящих будет несколько, то реакция окружающих будет точно такой же. Правда, из гостиной их могут выгнать дымить на балкон или на улицу. Но и от соответствующих речей отделаться им не удастся.

Некоторые скромные курильщики, конечно, могут смутиться, когда внимание стольких людей направлено на их скромную персону. Но дело в том, что в настоящее время скромный курильщик скоро станет большой редкостью. Дело в том, что все общественное мнение ополчилось против любителей табака. И курильщикам приходится постоянно давать отпор тем, кто недоволен их поведением. В результа-

те они быстро приобретают иммунитет ко всем воздействиям окружающих. И твердить курильщику, что он губит свое здоровье, – это все равно, что просить гору Казбек слегка передвинуться. Гора останется равнодушной к просьбе, так и курильщик свысока посмотрит на тех, кто пытается учить его жить. Он приведет массу доводов, а может, просто высокомерно промолчит. Но про себя решит, что ни за что не бросит курить. Почему? Просто назло всем, кто этого хочет.

Перекрестный обстрел

На протяжении всего того времени, когда человек курит, часть таких ядовитых веществ, как никотин и окись углерода, попадает в окружающую среду, которая и так не отличается особой чистотой.

Вы, вероятно, в чем-то согласны с вышесказанной информацией. Вы просто не можете бросить курить, чтобы тем самым доставить радость людям вокруг. Вы не хотите, чтобы они торжествующе воскликнули: «Ну наконец-то!» – когда вы объявите о своем окончательном решении бросить курить. Вот вы и не бросаете. Иногда вы через силу закуриваете очередную сигарету, даже если вам этого не очень-то хочется. И все это вы делаете лишь для того, чтобы никто вокруг не подумал, будто вы намерены бросить курить. Вы отстаиваете свое право на табачный дым так рьяно, будто от этого зависит ваша жизнь, успешная карьера или что-то другое.

Но попробуйте посмотреть на ситуацию по-другому. Представьте, что все вокруг сговорились, что они на самом деле хотят, чтобы вы продолжали курить. На самом деле им глубоко безразлично и ваше здоровье, и все, что связано с вами. Именно поэтому они так активно на вас нападают, ежедневно и ежеминутно напоминая вам о необходимости бросить курить. Они-то прекрасно знают, что это верное средство заставить вас курить с удвоенной силой и лет через несколько благополучно растерять остатки здоровья и покинуть этот бранный мир.

Вам становится грустно? Но подумайте сами, сколько выгоды получают окружающие в этом случае. Например, наверняка вы оставите после себя неплохое наследство. А значит, ваши родные найдут чем поживиться. К тому же на работе на вашу должность и зарплату претендует немало людей, поэтому если вы бросите курить, их желание исполнится. Кроме того, вполне возможно, что кто-то испытывает к вам скрытую неприязнь. Причины могут быть самые разные – зависть, обида на вас или еще что-то. Так сколько радости получают ваши недоброжелатели, когда вы, наконец, загнетесь от ваших вечных и неизменных сигарет. Но явно все окружающие не могут признать своего к вам отношения. Поэтому они делают вид, что заботятся о вас, желают вам добра. Но вы-то прекрасно знаете выражение «благими намерениями вымощена дорога в ад». Так что учтите, когда вам напоминают о вреде курения, то при этом недоброжелатели надеются, что

вы не только не бросите курить, а исключите из головы все мысли на этот счет.

Интересные факты

Для никотинового бизнеса табак в США выращивает 600 тысяч фермерский семей, а в табачной промышленности заняты 25 тысяч рабочих и 66 тысяч служащих. В табачном бизнесе свои интересы имеют более 5 миллионов предпринимателей. Ежегодно в бюджет США поступает до 6 миллиардов долларов от налога на продажу табачных изделий. Последствия выгодного бизнеса деловых людей, как правило, не интересуют. Тем не менее экономические потери, связанные с курением, с учетом ухудшения здоровья населения превышают 40 миллиардов долларов.

Итак, вы представили себе все возможные перспективы. Ну а теперь взгляните на ситуацию по-другому. Вы – не просто серый заурядный обыватель, вы – личность с большой буквы, уникальный человек, поэтому должны стремиться защитить свою уникальность и неповторимость.

Вы уверены в себе, вам нет никакого дела до ваших врагов. Вы обладаете великолепным умением защищать свои убеждения, желания. У вас очень богатый внутренний мир, и далеко не каждый человек может похвастаться тем, что так же умен, как вы. Но вас окружают враги, которые хотят вам

навредить. Они не могут принести вам вред открыто, потому что знают о вашей силе и суровом характере. Поэтому они окружают вас интригами, надеясь ослабить вашу волю и сделать вас уязвимым.

Помните методы Марии Медичи, как она расправлялась с неудобными ей людьми? Современному человеку ее методы покажутся жутковатыми. Давайте вспомним ее средства. Неудобным людям она могла отправить в подарок драгоценные перчатки, очень дорогие и красивые. Но изнутри перчатки были пропитаны ядом, также там находились крошечные частицы стекла. Как только человек надевал перчатки, стекло царапало его кожу, а яд проникал в организм. Еще эта находчивая особа могла преподнести в подарок книгу, листы которой были пропитаны сильнейшим ядом.

Человек листал книгу, но страницы слипались, он пытался разъединить их традиционным способом – намочить слюной палец, а потом листать книгу. Яд попадал в организм и делал свое дело. Но надо признать, что яд действовал не сразу, человек еще успевал как следует помучиться. Конечно, это далеко не полный перечень методов Марии Медичи. Она могла просто отравить кого-то, подсыпав яд в вино. Главное – результат. Неудобный ей человек отправляется в иной мир, покинув грешную землю. Это ей было на руку, но вот хотела ли этого ее жертва? Скорее всего, нет.

Вы можете удивиться, при чем в книге о курении методы Марии Медичи. Но посмотрите на врагов и недоброжелате-

лей, которые окружают вас. Разве они не пользуются подобными методами? Разве им не хочется нанести вам вред, но способ им бывает выбрать нелегко. Поэтому они стараются действовать таким образом, чтобы ваша рука сама тянулась к сигарете. Будьте уверены, никотин и смолы, содержащиеся в табачном дыме, оказывают на ваш организм ничуть не меньшее действие, чем яд Марии Медичи на ее жертвы. Правда, можно признать, что яд, содержащийся в табаке, действует не так быстро. Но от этого он совсем не становится менее эффективным. Так что не беспокойтесь, ваши недоброжелатели обязательно добьются своего, они смогут полностью нейтрализовать вас, чтобы вы им никогда уже не смогли помешать.

Так что, может быть, есть смысл начать противиться столь пагубному на вас влиянию? Уясните себе раз и навсегда, что бросив курить, вы приобретете гораздо больше, чем потеряете. Мир вокруг вас станет ярче и обретет гораздо больше красок, чем вы можете разглядеть сквозь плотную завесу табачного дыма. Вы считаете, что эта фраза – всего лишь метафора? Напрасно, интоксикация организма приводит к ухудшению зрения. То есть вы видите хуже, чем могли бы, если бы не курили. Впрочем, зрение – это всего лишь один из факторов, на которые влияет курение.

Перекрестный обстрел

Большинство тех людей, что курят, могут уверенно сказать, что сигареты – отличная вещь, благодаря которой можно устроить себе маленький перерыв под тем предлогом, что вы курите.

После отказа от табака ваш организм резко помолодеет на несколько лет, а если вы и так молоды, то ваша бодрость и активность заметно увеличится. Возьмите несколько пустых пачек сигарет и прочитайте, сколько никотина, смол содержится в каждой сигарете. Прочитали? А теперь представьте, что все это остается в вашем организме. Разве вам недостаточно других проблем, что вы во что бы то ни стало стремитесь хоть как-то испортить свое здоровье? А какую радость этим вы доставляете своим врагам! Они просто приходят в восторг при мыслях о вас, кто не может прожить ни минуты без того, чтобы не затянуться сигаретой.

Но ведь вы сильный человек. И вам просто необходимо доставить своим врагам огорчение. Постарайтесь перебороть себя, ведь вы действуете так по многим причинам, одна из которых – желание насолить недоброжелателям.

Вы – король, герцог, принц или принцесса, королева, герцогиня, которую хотят отравить. Вам всячески подсовывают ядовитые огненные палочки, которые разрушают вашу личность и здоровье. Но теперь вы раскрыли коварные козни ва-

ших врагов. И точно знаете, что им от вас нужно! Поэтому откажитесь от сигареты, у вас достаточно силы воли, уверенности в себе, чтобы сделать это. Не повторяйте ошибок ваших предшественников, которые оказались недостаточно сильны. Вы – совсем другое, вы сможете сделать любое самое трудное дело, и вам совсем нетрудно не поддаваться козням и интригам врагов.

Откажитесь от сигарет раз и навсегда, пусть ваше внутреннее «Я» ликует и торжествует! Вы смогли, вы сделали это, а ваши враги, завистники и недоброжелатели пусть остаются с носом. Теперь вы неуязвимы, вы сможете защитить себя от любой беды, ведь с одной проблемой вы уже справились! Итак, удачи вам!

Глава 2. «Я хочу и могу!..»

В данной главе мы рассмотрим такой способ излечения от никотиновой зависимости, как аутотренинг. Аутотренинг представляет собой целый комплекс специально подобранных упражнений для самотренировки, целью которых является непосредственное воздействие на психику человека. Любые психотерапевтические методы, к которым относится и аутотренинг, обладают сильным воздействием на психику курильщика и вызывают стойкое отвращение к курению и вообще всему, что с ним связано. Любое такого рода воздействие непременно отражается на организменном уровне, так как существует прямая связь между человеческой психикой и воспринимающими рецепторами клетки на соматическом уровне.

Интересные факты

Все слышали о рекламе сигарет «Marlboro», до недавнего времени буквально заполнявших рынки. Эти сигареты рекламировались повсюду: по телевидению, на рекламных щитах, в журналах, газетах и прочих средствах массовой информации. Но внезапно реклама сигарет была прекращена. С чем это было связано, никто точно не знает, но ходят слухи, что

«знаменитый» ковбой Мальборо умер от рака легких.

Таким образом, с помощью определенных установок можно добиться появления нужной реакции, которая поможет избавиться от вредной привычки сначала на сознательном уровне, а затем и на физиологическом. Ведь пристрастие к табаку имеет скорее психологический характер, поэтому аутотренинг может оказаться наиболее эффективным, по сравнению с другими методами оздоровления.



Лечебный аутотренинг представляет собой речевое или же визуальное самовнушение с использованием текстов определенного содержания. Эти тексты проговариваются че-

ловеком или же зрительно им воспринимаются, определенным образом влияя на его психику. В данном случае мы будем использовать аутотренинг для того, чтобы отказаться от курения. Целью такого самовнушения является получение определенной реакции на психическом уровне, которая имеет определяющее влияние на все физиологические процессы, происходящие в организме человека.

В данном случае аутотренинг – это скорее не целенаправленная регуляция соматического состояния, а осознание, осмысление собственных действий и необходимости избавиться от вредной привычки. Аутогенное самовнушение можно назвать внутренним диалогом, исповедью перед самим собой. В процессе такого внутреннего монолога человек должен осознать необходимость проведения определенных психических действий внутри себя, а также их возможность. В нашем случае вы должны как следует поразмыслить о том, что именно вас не устраивает в курении и как оно влияет на вашу жизнь, самочувствие и здоровье.

Аутотренинг относится к информационным средствам воздействия, которые рассчитаны на работу с сознанием человека. Курение, как и другие вредные привычки, является последствием нарушенного понимания и значения определенного действия. К определенному предмету или действию постепенно формируется искаженное отношение, что ведет к сдвигам во всем остальном – понимании, восприятии и т. д. Возникает сложная проблема – проблема мнимых, по-

сторонних и, как правило, социально ориентированных, мотивов. Именно поэтому так трудно переубедить человека в том, что принимаемое им за хорошее и полезное на самом деле является вредным и смертоносным.

Человек является носителем неуправляемых сил, которые подчас уводят его далеко за пределы разумного и заставляют получать наслаждение от того, что на самом деле вредно и противостоит природе. В большей степени это связано с бессознательным компонентом, который манипулирует действиями и помыслами человека.

Интересные факты

По данным конференции ООН по торговле и развитию, курильщики во всем мире ежегодно расходуют на покупку четырех миллионов сигарет от 85 до 100 миллиардов долларов. В среднем на каждого жителя Земли приходится по 1 000 сигарет в год. Если учесть, что в процессе курения принимают невольное участие и некурящие люди, которые невольно становятся пассивными курильщиками, курение можно вполне назвать общепланетарным явлением.

Но раз есть в человеке силы, которые имеют негативное влияние, значит, им в противовес должны существовать и положительные, которые могут помочь вернуться назад и

увидеть все в истинном свете. Оказывается, нарушенное понимание и восприятие вполне восстановимы. Для того чтобы изгнать недуг, в независимости от его природы – соматической или психической, нужно научиться разговаривать со своим телом на его языке. На словах все очень просто, тогда как сразу же возникают вопросы, как же это осуществить.

Для того чтобы организовать коммуникативно-оздоровительный процесс, направленный на самосовершенствование и излечение от определенных недугов, нужно найти в себе возможность выздоровления и научиться разговаривать со своим телом осмысленно, чтобы слова не оставались пустыми. Кроме того, осознав оздоровление как необходимость и желанную цель, человек сам подсознательно настраивается на то, что он будет постепенно освобождаться от вредного и тяжелого груза. Если вы хотите бросить курить, но не знаете, каким образом это сделать, то самовнушение поможет не только сформулировать проблему и свыкнуться с тем, что вы от нее благополучно избавитесь, но и обдуманно отказаться от травмирующих мыслей по этому поводу.

Чтобы разговор с самим собой был наиболее эффективным, попробуйте представить, что вы искренне рассказываете о своей проблеме и тех причинах, почему вам трудно с ними бороться, своему предполагаемому собеседнику. Это может быть воображаемый близкий друг, любимая собака, отражение в зеркале или вовсе незнакомый человек – в общем, объект, кому вы полностью доверяете и не боитесь за

последствия. В качестве собеседника выберите того, в ком вы полностью уверены и с кем чувствуете себя наиболее спокойно и непринужденно.

Тексты, используемые для аутотренинга, вы можете создать самостоятельно или же воспользоваться готовыми формулами, некоторые из которых мы вам предложим. Самостоятельное их составление и разработка рекомендуются в том случае, когда вы хотите добиться наиболее эффективных результатов с учетом всех ваших индивидуальных особенностей.

При занятиях психогенными тренировками любого рода следует помнить о некоторых общих правилах подобных методик. Во-первых, необходимо максимально точно поставить перед собой цель и настолько свыкнуться с ней, чтобы она исходила изнутри.

Во-вторых, необходимо на время заставить себя забыть о самокритике и сомнениях в успехе. Просто поверьте в свои силы, возможности и дальнейший успех. В-третьих, не пытайтесь ускорить получение результата, так как это ни к чему не приведет и только расстроит вас.

Наберитесь терпения и фиксируйте самые мелкие, незначительные изменения в своем состоянии. Не забывайте о том, что ни одно самовнушение никогда не пропадает даром и рано или поздно оно обязательно принесет положительный результат. Дело в том, что подсознанию просто требуется время, чтобы привыкнуть к новым установкам, а организ-

му – чтобы выработать соответствующую программу функционирования.

При подготовке к самовнушению сделайте так, чтобы окружающая вас обстановка была приятной и комфортной, включите негромкую успокаивающую мелодию и наполните комнату приятным ароматом. Для того чтобы добиться наиболее полного успокоения, попробуйте начать с расслабляющих дыхательных упражнений, которые приведены в другой главе нашей книги. Сочетание методик аутотренинга и дыхательной гимнастики в данном случае считается весьма эффективным.

Тщательно обдумайте собственные формулировки аутогенных настроев. Они должны быть краткими и выражаться простыми и четкими словами, в силу которых вы верите. Важно помнить, что аутогенные формулы представляют собой положительное программирование, а потому никогда не содержат каких бы то ни было отрицаний – никогда, нет, не было.

Все словесные формулы следует составлять уверенно, с самоодобрением, ощущением внутренней свободы и радости. Проговаривать настрой следует несколько раз – от пяти до семи, – так как именно такое количество повторений требуется для усвоения информации подсознанием. Если вам не удастся запомнить полный набор формул, то их можно читать, но в этом случае следует глубоко вникать в суть написанного, представлять утверждения в виде образов.

После того как вы расслабились с помощью предложенной дыхательной методики и нужное количество раз произнесли все требуемые установки, нужно изменить дыхательный ритм, для того чтобы активизировать нервную систему. Для этого необходимо перестроить свое дыхание таким образом, чтобы глубокие, продолжительные вдохи чередовались с короткими выдохами, причем после каждого вдоха нужно ненадолго задерживать дыхание. Разная продолжительность и интенсивность вдохов и выдохов имеет различное функциональное значение, и в данном случае более глубокие вдохи будут способствовать возбуждению нервной системы.

Итак, мы определили основную проблему, с которой настроены весьма решительно бороться. Вы бросаете курить, окончательно и бесповоротно. Для того чтобы лучше разобраться в своем пристрастии, ответьте на несколько вопросов. Для начала подумайте, почему вы курите? Что именно привлекает вас в этом процессе? Прокрутите в памяти все жизненные ситуации, когда у вас в руках находится сигарета, и попробуйте проанализировать собственные эмоции в каждом случае. Как курение отражается на вашем самочувствии? А как вы себя чувствуете после нескольких выкуренных одна за другой сигарет? Вспомните, как курение отражается на вашем настроении и работоспособности в течение всего дня. Вспомнили?

Перекрестный обстрел

Курение является причиной насыщенного запаха табака от вашей одежды и волос, который вызывает аллергическую реакцию у некоторых людей, она проявляется с приступами удушья или сильного сухого кашля.

Внимание, следующий вопрос: влияет ли то, что вы курите, на ваши отношения с определенными людьми? Как вы считаете, сказывается ли ваше пагубное пристрастие на общем восприятии вас другими людьми? Часто ли во время стрессовой, экстремальной ситуации вы тянетесь за очередной сигаретой? Тянет ли вас больше курить в то время, когда вы раздражены, неуравновешенны, склонны к конфликту? Почему вы выбираете именно такой путь преодоления стрессового состояния?

Честные ответы на все эти несложные вопросы обрисуют общую картину ваших отношений с никотином. Проанализировав свои побуждения, эмоции и ощущения, связанные с курением, вы максимально точно и трезво оцените самого себя, приблизитесь к истинной причине своей тяги к сигарете. Используя такую созерцательную форму анализа, вы станете более спокойно и уравновешенно реагировать на раздражающие ранее факторы окружающей среды и, возможно, у вас появятся реальные шансы избавиться от неприятных и

болезненных привычек.

Научившись разговаривать с самим собой, вы сделаете первый шаг к здоровой нервной системе и постепенно научитесь владеть собой, сдерживать и оценивать свои эмоции. Это необходимо для того, чтобы добровольно отказаться от курения, почувствовать бесполезность и вредность этого занятия, очиститься от накопившейся грязи и понять, как приятно дышать не табачным дымом, а обычным чистым воздухом.

Проведя ряд вспомогательных и подготовительных мероприятий и основательно подготовившись к процессу самоуничтожения, мы подошли к самому главному. Подумайте, что для вас значит бросить курить? Какие положительные перемены произойдут в вашей жизни вместе с новыми изменениями? Что нового и полезного вы сможете получить, перейдя в несколько другое состояние, по сравнению с прежним?

Интересные факты

В 1936 году аргентинский врач Рофф выделил из сгоревшего табака деготь. При длительном контакте с кожей животных он в некоторых случаях вызывал рак. Позднее подобные опыты проводились неоднократно, и было установлено, что смолистые вещества, выделяющиеся при сгорании табака, вызывают рак кожи у животных.

В качестве готовой аутогенной формулы, направленной на борьбу с курением, вы можете использовать следующий текст, который вы с легкостью можете переделать соответственно собственным нуждам:

«Я нашел в себе силы, чтобы бросить курить и начать новую жизнь. Я могу справиться с любой проблемой, самовоспитание не доставляет мне никакого труда. Я верю в свои силы и возможности. Моя жизнь меняется до неузнаваемости, как и я сам. Бросив сигарету, я обретаю счастье и спокойствие. Я могу дышать полной грудью, вдыхать целительный, чистый, ароматный воздух. Каждый вдох дарит мне наслаждение и настоящее удовольствие от жизни. Я радуюсь своей свободе и тому, что я стал другим человеком. С каждым днем, отдаляющим меня от сегодняшнего, я становлюсь более здоровым и молодым. Мой организм очищается и начинает функционировать с новыми силами. Мои легкие – здоровые и чистые, мое сердце работает безупречно. Я полноценно живу и улыбаюсь всему миру. Мои будущие дети будут здоровыми и красивыми, как и я».

Бросив курить, вы дадите самому себе возможность начать жизнь с нового листа, доказать себе и другим, что вы способны на очень многое и в вас дремлет множество талантов. Вас будут посещать неприятные воспоминания о тех временах, когда вы еще курили и были совершенно другим человеком. Вы заметите, сколько проблем отпадут сами со-

бой, и вашему взору предстанут совершенно новые, неоткрытые горизонты. В вашей жизни появятся новые радости и увлечения.

Помимо аудиального воздействия эффективно использование и визуального, когда в качестве средств воздействия на психику используются различные надписи, картинки и фотографии определенного содержания. Они прикрепляются на самых видных местах и часто используемых бытовых предметах. Известно, что человеческое восприятие обостряется утром, сразу же после пробуждения, поэтому следует учитывать данную особенность и прикреплять надписи туда, куда вы обычно смотрите по утрам, – это может быть зеркало в ванной комнате, холодильник или потолок над кроватью. Таким ненавязчивым способом можно добиться всего чего угодно. Привыкая к надписям, мы постепенно вовсе перестаем их замечать, и они «поселяются» в нашем подсознании. Естественно, что эти установки определенным образом меняют наше внутреннее состояние и способствуют соответствующим переменам внутри нашего организма.

Перекрестный обстрел

Если вы женщина, то курение для вас – еще большая трагедия, чем для мужчин, которых, как правило, мало беспокоит вопрос об их внешности. Из-за сигарет ваши зубы постепенно становятся желтыми и начинают

разрушаться, т. к. при очередной затяжке табачный дым, попавший в полость рта, разрушает эмаль зубов.

Отличительная особенность письменных лозунгов, имеющих визуальное воздействие, – это лаконичность, краткость и образность. Например, «Я всегда с легкостью добиваюсь всего, чего хочу», «Я навсегда бросил курить!», «Сигарета – мой поверженный враг», «Каждая выкуренная сигарета убивает клеточку моего организма». В зависимости от способа вашего личностного восприятия можете использовать разнообразные надписи – от самоутверждающих до устрашающих.

Очень важно, чтобы вы самостоятельно пришли к мысли о бесполезности курения и приняли решение бросить это неблагодарное дело. Именно сами, а не по чьей-либо просьбе или на спор. Другими словами, вы должны быть полностью уверены, что хотите навсегда избавиться от никотиновой зависимости и больше никогда не вдыхать тошнотворный сигаретный дым. Вы должны находиться в твердой уверенности, что хотите совершить этот спасительный шаг и переменить себя. Если вы наконец на своем или чужом примере осознали губительность сигареты, наполнились решимостью бороться за свое здоровье и напомнить себе о существовании такого важного и незаменимого качества, как сила воли, то вас ожидает успех.

Вы наверняка долго будете мучиться вопросом, сможете ли совершить такой решительный и бесповоротный шаг, об-

думывая все «за» и «против» (хотя неизвестно, какие «за» здесь могут быть). Если на этот вопрос с вашей стороны незамедлительно последовал уверенный утвердительный ответ, то можете смело приступать к аутогенной терапии. Если же появились сомнения и неуверенность, то вспомните о всех ужасающих последствиях хронического курения, подкрепляя их примерами из реальной жизни. В зависимости от того, на какой стадии курения вы находитесь на данный момент времени, в процессе обдумывания данной проблемы вы будете приводить различные доводы, причем чем серьезнее ваше пристрастие, тем больше доказательств в защиту курения вы сможете найти.

Ваша основная задача в процессе аутогенного лечения – с помощью самовнушения убедить себя, что бросить курить для вас – не проблема, что вы сможете спокойно обходиться без сигарет и будете чувствовать себя при этом гораздо лучше. Вы должны выражать собственную любовь к себе, уважение к своей силе воли, неординарной личности и выдающимся способностям. Сделайте аутотренинг своим постоянным помощником и в других делах. Таким способом можно заново формировать собственные внутренние устремления и потребности, затем прочно фиксировать их в системе личностных ценностей и таким образом предохранять себя от необдуманных поступков, вызванных эмоциональным всплеском. Результатом аутотренинга является положительная мотивация, когда личность сознательно программирует

свои жизненные цели и средства их достижения, основной способ жизнедеятельности и общения с другими людьми.

Глава 3. Клин клином вышибают

Существуют такие методики для избавления от никотиновой зависимости, суть которых можно условно определить меткой русской поговоркой: «Клин клином вышибают». Дело в том, что давно было замечено: если курильщик хочет бросить курить, то ему необходим какой-то заменитель того эффекта, который дает выкуренная сигарета.

Интересные факты

Иосиф Бродский (1940–1996), выдающийся поэт, эссеист и переводчик, лауреат Нобелевской премии по литературе (1987 г.), выкуривал по три пачки сигарет в день. По его собственному признанию, он очень хотел избавиться от пагубной привычки, но так и не смог этого сделать. В результате – смерть в возрасте неполных 56 лет, в расцвете сил и творческих возможностей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.