

Як кинути палити?

10 правил, що допоможуть вам позбутися залежності від тютюну

1. Правильно розставте акценти. Не використовуйте фразу "Я кидаю курити". Замість цього варто говорити: "Я не хочу курити". Різниця зовні непомітна, але, як показують дослідження, вона відіграє значну роль у психологічному настрої людини.
2. Чітко сформулюйте причину, що змусила б відмовитися від сигарет. Це може бути, прагнення до збереження й зміцнення здоров'я, збільшенню працездатності, і, нарешті, бажання прилучитися до спорту.
3. Переконайте себе в правильності рішення про припинення паління. Для цього досить написати на листку паперу ту шкоду, що Вам принесли або здатні принести сигарети. Наприклад: на сигарети я витрачаю... грошей в день. У рік ця сума становить..... Через сигарети я став більше хворіти. У моменти, коли дуже хочеться курити, можна дістати цей листок і перечитати його.
4. Пам'ятайте, що фізична тяга до паління не триває нескінченно. Дослідження показують, що фізична тяга до тютюну зникає в плинні 48-72 годин після останньої сигарети. Далі Вам доведеться боротися не з фізичної, а із психологічною залежністю.
5. Один із вдалих способів полегшення відвикання від тютюну - фізичні вправи. Тренування варто почати ДО того, як Ви почнете кидати курити. Дослідження показують, що люди, що займаються фізичними вправами, значно легше й швидше відвикають від паління. Частіше бувайте на свіжому повітрі, більше ходіть пішки.
6. Не заміняйте сигарети сухарями або цукерками, краще візьміть жувальну гумку. По даним статистики людина, що багато курить, живе на 8,3 роки менше, ніж не куряща.
7. Пам'ятати про головну помилку: якщо Ви скоротили число випалених сигарет до однієї в день, Ви продовжуєте курити.
8. Після відмови від паління щоденно увечері перед сном і вранці, одразу після того, як ви прокинулись, лежачи в ліжку, промовляйте подумки або вголос наступні формули самонавіювання:

ПАЛІННЯ—ОТРУТА...

ПАЛІННЯ ДЛЯ МЕНЕ ШКІДЛИВО...
ВИГЛЯД ЛЮДИНИ, ШО ПАЛИТЬ, ЗАПАХ ТЮТЮНУ МЕНІ
НЕПРИЄМНИЙ...
Я ТВЕРДО ВИРШИВ КИНУТИ ПАЛИТИ...
СВОБОДА ВІД СИГАРЕТ ЗРОБИТЬ МЕНЕ СИЛЬНИМ, ЗДОРОВИМ.

9. Всім оголосіть, що від сьогодні ви кинули палити, і від цього дня більше не паліть.

10. Ніколи не втрачайте надії. Твердо й послідовно проводьте в життя прийняте рішення.

Сам факт відмови від паління зміцнює волю й надає впевненості й віри в перемогу.