10 СПОСОБОВ БРОСИТЬ КУРИТЬ

20 октября 2009 года, 09:00

Возможно ли бросить курить навсегда? Главное – сильное желание стать некурящим человеком и позитивный настрой на результат. Мы нашли для вас десять способов бросить курить.

Эффективными специалисты называют способы, которые дают возможность не курить в течение шести месяцев.

Официальная медицина на сегодня доказала эффективность двух методов. Они идут в списке первыми.

Врачебная помощь

Доктор поможет разработать **оптимальный режим на время отказа от сигарет** и при необходимости выпишет препараты, помогающие справиться со стрессом. Все научно обосновано и подходит тем, кто предпочитает официальную медицину.

Как пережить отказ от курения

Первые недели после отказа от сигареты – самые сложные в жизни бывшего курильщика. Как справиться с физическим дискомфортом, **рассказывает** Александр Аверьянов.

Пластыри и никотиновая жвачка

Способ бросить курить без никотинового похмелья – **пластырь** или **жевательная резинка** поставляют в организм

минимальное количество никотина, пока вы отвыкаете от сигарет. Метод подходит тем, кто не может перетерпеть время выведения никотина из организма. К минусам **можно отнести** тот факт, что потом постепенно придется отвыкать уже от заменителей.
Если вы курильщик с небольшим стажем, степень никотиновой зависимости у вас слабая, а к врачу обращаться не хочется – можно попробовать что-нибудь из других способов.

Гипноз или кодирование

Психотерапевт внушает пациенту, что тот больше не хочет курить – в состоянии гипнотического транса или без него. Главное, чтобы человек **все же хотел бросить курить** и не курил именно поэтому, а не из-за боязни «нарушить кодирование». Если через какое-то время происходит срыв, лучше посетить врача еще раз и либо усилить, либо снять полученные установки. Метод не относится к официально одобренным.

Акупунктура

Работой с определенными точками на теле болезни лечат не одно тысячелетие. Вредные болезнетворные привычки не исключение. Врач втыкает в нужные точки на ушах специальные иголки, и **тяга к курению исчезает**. Обычно требуется от одного до шести сеансов. Метод не подходит тем, кто падает в обморок при мысли об уколах. Его также нельзя назвать официально одобренным.

Напряженная работа

Психологи недавно **выяснили**, что напряженная и полная стрессов работа позволяет существенно сократить количество выкуриваемых сигарет.
А то и бросить совсем — ведь времени на перекуры при плотном графике **совершенно не остается**.
Эффект будет сильнее, если для карьерного роста выбрать компанию, в которой курение запрещено совсем.

Спорт

Для тех, кого привлекает активный образ жизни, вполне срабатывает **способ замены курения** занятием каким-то интересным видом спорта или фитнеса. Умеренная и регулярная физическая нагрузка вызывает биохимически обусловленное чувство удовольствия. В таком состоянии перебарывать свои привычки гораздо легче и приятнее. К тому же спорт хорошо влияет на внешний вид.

Экспедиция

Можно отправиться на месяц сплавляться на байдарках по горным рекам, бродить по джунглям или покорять какую-нибудь неприступную вершину. Но придется выбрать для этого мероприятия совершенно некурящий коллектив — такие встречаются. Если «стрельнуть» сигарету будет не у кого, жесткий режим путешествия и тяжелые физические нагрузки достаточно скоро **заставят забыть**о табаке.

Книга Аллена Карра «Легкий способ бросить курить»

Сегодня бросать «по книге» очень модно, в одиночку и в группах виртуальной поддержки. Книгу можно купить или взять у уже бросивших. Объем невелик, и **с ним справится** даже нелюбитель печатного слова. Только не слушайте тех, кто рассказывает, что им книга не помогла – у вас-то **цель бросить**, а не собрать статистику.

Одиночный полет

Можно выбросить последнюю пачку сигарет и уехать в глушь. Дауншифтинг постепенно входит в моду. А, если выбранная для проживания деревня располагает палаткой с табачными изделиями, то ваш выбор — одинокие метеостанции в тайге или дальний кордон лесничества. Если до ближайшего магазина **50 километров лесом**, лишний раз за куревом не сбегаешь.

Потустороннее вмешательство

Везде найдется своя баба Маня или батюшка Николай, у которых большой процент исцеленных от табачной зависимости. Неважно, что лежит в основе метода – травки, шептание над водой или молитва. Если вы верите в эти вещи, они работают. «Словно бабка пошептала» – **вполне безобидный неофициальный метод** с 50-процентной вероятностью успеха. То есть, или поможет, или нет.

Марк Твен писал: «Бросить очень легко – я пробовал много раз». Многие срываются, ведь никотиновая зависимость по силе сравнима с наркотической. Проанализируйте причину срыва: пошли туда, где курят, выпили в компании, перенервничали? Сделайте выводы, и **учитесь на своих ошибках**.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят. Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения,

помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определят оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

© *Министерство здравоохранения Российской Федерации*

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.