

«Как бросит курить в пять дней»

Под таким заголовком в 70-е годы я прочитал заметку в газете «Советская Россия». В заметке был подзаголовок «День первый». Я так обрадовался и решил строго следовать изложенным советам. К тому времени у меня уже был примерно десятилетний стаж курильщика и уже несколько попыток бросить курить.

Строго соблюдая все предписания, я ждал следующий номер газеты. На другой день в газете был подзаголовок «День второй». С испугом подумал: «А вдруг на другой день не принесут газету!». Но все было нормально, и все пять дней я делал то, что положено. На пятый день в конце заметки было написано, что прошло пять самых трудных дней, что если делать и дальше то, что рекомендовано, можно окончательно избавиться от этой вредной привычки. И, самое интересное, тогда я, действительно, бросил курить. Правда, через полтора года под влиянием друзей, балуясь, снова начал курить. Но, воспользовавшись уже проверенной методикой все-таки бросил окончательно.

Что же это за методика?

Сначала о том, почему не удастся легко бросить курить. Объясняют это тем, что никотин человеку необходим, поэтому в нужном количестве организм вырабатывает его сам. Когда же человек начинает курить, организм перестает делать свою работу – зачем стараться, если никотина и так хватает. Когда же человек бросает, организм начинает мучиться.

Отсюда и стратегия, решившего бросить курить – заставить организм работать как прежде. Для этого за неделю до бросания надо резко (в 10 раз) снизить количество выкуриваемых сигарет. Сам я курил по две пачки в день, поэтому оставил всего четыре сигареты. Организм вынужден был приступить к своим обязанностям.

Второе важное условие – в течении недели необходимо убедить себя, что бросаешь **НАВСЕГДА!** Если будешь думать, что потерплю, мол месяц (полгода, год), то бросить **не удастся!** При этом надо приводить в качестве доводов ту пользу, которую получает бросивший: здоровье, закалка своей воли, экономия денег.

Теперь о тактике. То есть о том, что делать каждый день. Основной прием: как только захотелось курить, надо делать упражнения для вентилирования легких. Я просто 2-3 раза поднимал и опускал руки, делая при этом глубокий вдох и полный выдох. С каждым днем необходимость в этих упражнениях будет уменьшаться.

Два условия или правила.

Первое. Не пользоваться заменителями сигарет: конфеты, семечки и т.п.

Второе. Никогда не подходить близко к курящим (иначе дым покажется сладким и вам захочется покурить).

Третье. 2-3 месяца постараться не употреблять спиртное – оно усиливает тягу к курению, особенно, если в компании есть курящие, ваши усилия пойдут прахом.

Вот и все. Желаю успеха!

П.Г. Кабанов