

ЛЕВин
АЛЕКСей

 *экспресс-тест*

 *методы отказа*

 *истинные цели*

 *рекомендации*

ПРОСТО БРОСИТЬ КУРИТЬ



18+

2018

Алексей Левин

Просто бросить курить

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Левин А. В.

Просто бросить курить / А. В. Левин — «ЛитРес: Самиздат»,
2018

Что выбрать - здоровье или лёгкий доступ к дофамину, свободу или привычку? Помогает ли фармакология? Почему нельзя бросать сокращением количества сигарет? «Просто бросить курить» - это простая книга о сложном. В ней нет запугивания и упрёков. Только полезная информация и рекомендации. Из этой книги вы узнаете, как формируется механизм зависимости от никотина и почему так сложно отказаться от сигарет. И главное - как наиболее эффективно выйти из курения и не вернуться обратно.

Введение.

Экспресс-тест.

Как понять, пора бросать курить или нет? Далеко ли зашла ваша привычка? Опасно ли это для здоровья или курение влияет на вас незначительно? Кто вы, наркоман или просто так расслабляетесь?

Если вы слушаете или читаете эту книгу, то скоро вы об этом узнаете. А сейчас вам необходимо понять, стоит ли дальше знакомиться с этим материалом, либо проигнорировать.

Существуют вполне ощутимые и научно обоснованные симптомы того, что ваша зависимость от сигарет опасна для вашего психологического и физического здоровья. Всего этих признаков пять, и если любые три из них к вам применимы, то это серьёзный повод задуматься. Я перечислю эти признаки и опишу. А вы раскроете ладонь и будете загибать пальцы, если они к вам применимы.

1 признак. Абстинентный синдром.

Если вы страдаете без сигарет, у вас есть никотиновая ломка и синдром отказа, загибайте мизинец.

2 признак. Возрастает доза и время соприкосновения с сигаретами.

Если вы заметили, что начали курить больше, перестали накуриваться и вынуждены переходить на более крепкие марки – загибайте безымянный палец. Также этот признак применим к вам, если для большего эффекта вы начали смешивать табак с алкоголем, кофе или крепким чаем.

3 признак. Уменьшается социальная адаптация.

О, я уверен, что это не про вас! Ведь курение – это вхождение в определенный круг по интересам. И пусть качество общения в этом кругу порой хромает, я уверен, что вы более социально адаптированы, чем многие некурящие. Но если пачка сигарет заменяет вам собеседника и хорошую компанию, загибайте средний палец.

4 признак. Вы знаете о вреде никотина и ощущаете негативное воздействие на организм, но продолжаете его употреблять.

С появлением на пачках страшных картинок и надписей уровень информированности о вреде сигарет вырос. Статистика показывает, что устрашение не работает, но информация всё равно попала к вам в голову. Если ваше тело ощутимо подаёт сигналы об ухудшении здоровья, но вы это игнорируете – загибайте указательный палец.

5 признак. Последнее и самое простое – жалобы окружающих.

Страдает ли кто-то близкий от вашей привычки? Вы можете закурить в присутствии некурящих людей? Если вы слышали, что ваша привычка доставляет неудобство окружению – загнийте большой палец.

А теперь посмотрите на свою руку. Если вы загнули три, четыре или пять пальцев – продолжайте читать или слушать, вам это необходимо. Если вы загнули меньше трёх пальцев – у вас не всё так плохо. И вы можете дочитать эту главу до конца и закрыть книгу.

Сейчас вы прошли экспресс тестирование на определение степени своей привязанности к сигаретам. Но сколько бы вы не загнули пальцев, не делайте поспешных выводов. Ведь самым главным критерием в прохождении подобного теста является ваша искренность. Но когда дело касается зависимостей, наш мозг очень умело избегает ответственности и обманывает себя с помощью механизмов психологической защиты. Вы сопротивляетесь, и вот как это выглядит.

Самая первая защита это сопротивление пониманию, что никотиновая зависимость является наркотической, а следовательно все курящие люди являются наркоманами. То есть необходимо признать себя наркоманом, а значит причислить себя к классу маргиналов, к людям низшего порядка. А мы ведь не такие, правда? Но никотин – это слабый, но наркотик! Это доказанный учёными факт.

Формулировка «Я наркоман и у меня проблемы» вызывает лёгкий озноб от страха за свою жизнь, и желание что-то срочно изменить. Но тут вступает в действие Вторая защита. Она называется преуменьшение, еще её можно назвать самоуспокоением. Эту защиту легко распознать по фразам – «я брошу, когда захочу», «я мало курю и это лёгкие сигареты», «у меня маленький стаж» и «бла...бла...бла..., нет у меня никаких проблем». Если узнаете себя в этих фразах, это звоночек для вас.

Другая распространенная защита – рационализация. Она заключается в том, что человек ищет положительные стороны в курении. Оно якобы помогает снять стресс, расслабиться, переключиться с одного процесса на другой. Курение для этих людей – это повод выйти «подышать», сделать в жизни паузу, поразмышлять о вечном. Некоторые объясняют курение тем, что сдерживают рост веса с помощью никотина. И я не буду лукавить, многие пункты этой защиты небезосновательны.

Я описал вам лишь несколько видов сопротивления. Но проявлений у них множество. Это объяснения, оправдания, сарказм, согласие, проекция, социальная приемлемость. Система отрицания есть всегда. Зависимый не может не иметь этой системы. А бороться с отрицанием можно только одним способом – осознавать его. А после осознания – решать свой основной вопрос.

И если вы всё ещё со мной, значит, вы достаточно решительно настроены, и мы можем познакомиться.

Просто Бросить Курить.

Глава 1

Знакомство.

Меня зовут Лёвин Алексей, и на момент написания этой книги мне исполнилось 34 года, 7 из них я курил. Если вы считаете, что это малый стаж, то уверяю вас – мне хватило! Я в полной мере ощутил воздействие никотина на свою жизнь, осознал бессмысленность своей зави-

симости и порвал отношения с сигаретами. Но оказалось, что сигареты не порвали со мной. Я замечал курящих людей на улице, в фильмах, меня везде преследовал запах тлеющего табака, а воспоминания о том, как я курю, преследовали меня и заставляли усомниться в моём выборе. Я завидовал тем, кто не заморачивается и спокойно курит. Я мучился своим отказом, но мужественно держался. И в какой-то момент понял, что либо я во всём этом разберусь и закрою вопрос с курением навсегда, либо вновь попаду в рабство к сигаретам. Мой выбор пал на первый вариант, а результатом моих трудов стала полная свобода и вот эта книга, которую логичнее было бы назвать практическим пособием.

Она не является медицинским справочником, призывом к действию, агитацией и точной инструкцией. Каждый человек индивидуален и подход к курящему должен учитывать его характер, образ жизни, стрессоустойчивость и даже профессию. Но я честно постарался найти максимум полезной информации и советов, которые, по моему мнению, являются универсальными для всех типов курильщиков. Я не лез вглубь терминологии, хотя в процессе своих изысканий получил образование в области Превентивной наркологии. Главной целью для меня было сделать эту книгу доступной для восприятия и максимально эффективной. Я сразу хочу вас предупредить, что все практические советы распределены по книге равномерно, и поэтому не советую пропускать какие либо её части. Даже если вам не интересно, из чего состоит табак, уделите этому внимание, хотя бы для общего развития. Только прочитав книгу полностью, вы гарантируете себе понимание механизма вашей привязанности.

Глава 2.

Про вас.

А теперь поговорим о вас. О союзе вашего тела и души, которые составляют вашу личность. Вы сегодня проснулись в своём мире с осознанием того, кто вы такой, где находитесь и какой багаж привычных действий тащите с собой по жизни. А если верить учёным, 40% наших поступков совершаются неосознанно, по привычке.

Вы ещё не успели открыть глаза, но уже вспомнили, что вам сегодня предстоит делать. Ваш мозг запустил биомеханизмы на полную мощность, включив режим бодрствования. Вы встаёте с постели, перебирая в голове утренние дела.

Что же вы хотите, а может быть не хотите, но будете делать? Я попробую составить примерный список ваших действий – умыться, почистить зубы, выпить кофе и, конечно же, покурить. Какую-то часть этих дел вы будете делать "на автомате", не задумываясь. Последовательность может меняться, но действие под названием "покурить", будет всегда перемешано со списком других дневных дел. Когда то этого процесса не было в вашей жизни. Потом он появился, но был не обязателен. А потом это лёгкое увлечение стало одной из ваших прямых обязанностей.

Но когда это случилось? И как вы понимаете то, что вам необходимо закурить? Этого процесса хочет ваше тело? А может ваша голова?

Не знаю, как вам, а мне было очень интересно узнать, почему после десятилетнего перерыва, мой мозг продолжал реагировать на всё, что было связано с сигаретами. Эти вопросы крутились в моей голове и что бы ответить на них для себя, я проанализировал свои реакции

на сигареты, проштудировал горы разноплановой литературы и много общался со знакомыми курящими людьми.

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.