

Александр Грицюк

Спокойно бросаем курить



16+

Александр Грицюк
Спокойно бросаем курить

«ЛитРес: Самиздат»

2012

Грицюк А. В.

Спокойно бросаем курить / А. В. Грицюк — «ЛитРес: Самиздат»,
2012

Автор предлагает систему избавления от никотиновой зависимости, которая не требует больших усилий воли или дополнительных затрат. Курильщик, использующий её, в итоге полностью утрачивает интерес к табачным и другим изделиям, содержащим никотин. На самом деле бросить курить легко, трудно не закурить вновь спустя какое-то время. У людей, бросивших курить, по сути, насильно принудивших себя отказаться от курения, на всю жизнь остаётся сожаление о том, что пришлось это сделать. «Ведь курить - это было так здорово, приятно, так расслабляло, но, к сожалению, вредно и так далее... а жаль». Срыв у таких людей может произойти спустя годы. Предлагаемая система полностью устраняет этот эффект. Человек становится некурящим, а не бросившим курильщиком. Процесс может занять длительное время, но если по-другому не получилось, то это идеальное решение. Особенно рекомендуется для заядлых курцов со стажем, не раз пытавшихся этот стаж прервать.

Содержание

Вступление	5
Глава 1	7
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Вступление

Вы курите? А вот я, бросил. И меня этот факт очень радует, несмотря на соображение, что сделать это можно было гораздо раньше. В общей сложности мой стаж курильщика составил 25 лет. Все эти годы сигарета была неотъемлемой частью моей жизни, с неё день начинался и ею же заканчивался. Работа или отдых, веселье или грусть, разговоры, размышления, моменты радости и нервных потрясений, ничего не обходилось без сигареты. Наверное и вам это хорошо знакомо.

Легко ли было бросить? А вы сами как думаете? Есть поговорка – бросить курить на самом деле легко, трудно не закурить опять. У меня процесс борьбы с табачной зависимостью продолжался несколько лет. Сейчас даже затрудняюсь сказать сколько именно, не меньше пяти по крайней мере. За это время я перепробовал различные способы, множество раз бросал и опять закуривал, и снова бросал, и опять срывался...

Но как-то раз, на дружеской вечеринке, после недельного перерыва, я прикурил сигарету, и вдруг понял, что совершенно не хочу продолжать. Я ощутил, что процесс курения не доставляет мне удовольствия, а табачный дым имеет неприятный вкус. Я погасил сигарету, может быть не до конца понимая, как к этому относится. Но после того случая я ещё дважды пытался закурить и оба раза с таким же результатом. Так я стал некурящим.

Именно некурящим. Поясню, до сих пор бросая курить, я ощущал себя человеком бросившим курить, то есть отказавшимся от чего-то дорогого, и нужного, и милого сердцу. В этот раз я почувствовал себя по отношению к сигаретам так, словно я не курил никогда. Сигареты стали для меня совершенно ненужным бесполезным предметом. Как лекарства для здорового человека. Как жетоны на метро для жителя деревни.

Позже, размышляя о том, что же произошло, мне удалось выделить ключевые моменты процесса и разработать собственную систему отказа от курения. Систему, которую отличает в первую очередь качество, то есть отсутствие сожалений о том, что нельзя закурить, а значит и срывов. Она может потребовать довольно продолжительного времени, которое зависит от индивидуальных особенностей человека, но гарантирует результат.

Иными словами, вы можете бросить курить практически сразу, но может быть это займёт у вас месяцы, а может быть и годы. Однако, при наличии желания, вы в любом случае станете некурящим, если будете придерживаться системы. Притом, что от вас не потребуется переживать какие-либо неприятные ощущения и прилагать значительные волевые усилия. Уверен, что если бы мне в своё время предложили такую систему в готовом виде, я стал бы некурящим гораздо раньше, сэкономив годы.

У вас есть такая возможность и вы можете ею воспользоваться. Всё, что от вас потребуется это желание и совсем немного силы воли. Поверьте, я не обладаю стальной волей, иначе я бы бросил курить, сразу же после того как впервые подумал об этом. У меня так не получилось. Вероятно не получилось и у вас, раз вы читаете эти строки. Не страшно, я пришёл к результату другим путём. Вы тоже сумеете это сделать.

Итак от меня – подробное изложение системы «Спокойно бросаем курить», а кроме того мотивация, пояснения, советы, ответы на вопросы.

От вас – желание, последовательное выполнение всех рекомендаций, немного силы воли и вера в успех.

Насколько быстро вы станете некурящим я не знаю, вы тоже пока этого не знаете, но может быть это и не так важно. Гораздо важнее, что у вас есть все шансы таковым стать.

Читайте эту книгу не торопясь, в спокойном состоянии духа. Не пытайтесь пробежать текст по диагонали, уяснив основные моменты, чтобы поскорее их внедрить. Усваи-

вайте информацию, обдумывайте её, делайте выводы. Если есть необходимость, перечитывайте отдельные места. Курите также как всегда, до тех пор, пока не прочтёте книгу полностью.

Начнём, если вы не против.

Глава 1

Почему нужно бросить курить

– Если вы бросите курить, то проживете еще лет 20.

– Отлично, тогда я, пожалуй, брошу лет в 80.

Всякий раз, при попытке бросить курить меня начинали одолевать сомнения, а так ли уж это нужно. Понятно, что вредно, но сколько всего в нашем мире бесполезного, вредного и попросту опасного и для здоровья и для жизни в целом. Что же теперь, совсем не жить? Тем более, что прямая связь между курением и продолжительностью жизни пока как будто не доказана.

Я привык к куренью, сигарета неотъемлемая часть моей жизни, к тому же говорят если куришь давно, бросать более опасно для здоровья, чем продолжать курить. Вон, все вокруг курят, и пожилых людей сколько знаю, и ничего, живы пока, и не факт, что именно от курения помрут. Если ради того, чтобы дольше прожить отказывать себе в удовольствиях, то зачем вообще такая жизнь нужна?

Наверное с теми или иными вариациями, такие сомнения переживает всякий курильщик, пытающийся преодолеть свою зависимость. На самом деле это очень важный момент, определяющий успех или неудачу попытки в целом. Мне доводилось сталкиваться с людьми которые говорили примерно следующее: «Курить бросить? Вот ещё, только этой дурью не хватало заниматься. Я курю, мне это нравится, и бросать я не собираюсь». Наиболее самонадеянные ещё добавляли, что могут бросить в любой момент, когда сочтут нужным.

Насколько такие заявления соответствуют действительности? Согласитесь, когда мы закуриваем впервые, никто не говорит себе, что будет курить до глубокой старости. Более того, курить регулярно, ежедневно, тоже, как правило, никто не собирается. Чаще всего просто попробовать, побаловаться, поддержать компанию и тому подобное.

И когда человек неизбежно втягивается в процесс, он всё равно надеется, что это временно и ненадолго. И занимается самообманом, говорит о том, что не хочет бросать курить, подсознательно опасаясь, что не сможет это сделать. Но в чём такие люди безусловно правы, так это в том, что для того чтобы отказаться от курения, нужно твёрдое осознанное желание это сделать.

То, что вы читаете эти строки, означает, что у вас желание есть. Но насколько оно сильно? И насколько сильным оно останется через час после того, как вы откажетесь от сигарет, а через несколько часов, сутки спустя? Для того, чтобы желание окрепло оно должно опираться на знание и понимание причин, по которым вам необходимо преодолеть никотиновую зависимость.

Итак, почему нужно отказаться от курения

Куренье вредит здоровью. Банально? Да. И что, от этого меньше вредит? В первую очередь под удар попадают органы дыхания, достаётся желудку и пищеводу. Рак, который потенциально угрожает каждому курильщику, обычно проявляется где-то в вышеназванных областях. Не остаётся в стороне и печень, это ей приходится бороться с токсинами. Далее, поражаются

сосуды. Куренье может вызвать непроходимость капилляров. В самом плохом варианте это может вызвать гангрену, которая начинается с пальцев ног и приводит к ампутации самих пальцев или части ноги. Естественно куренье отражается на сердце, на головном мозге, на внутренних органах. Такие мелочи, как разрушение зубов и нездоровый цвет кожи довершают дело. Это вкратце, если вас интересуют подробности, вы их легко отыщете самостоятельно.

Куренье негативно отражается на наследственности. Кроме того, неизвестно, как именно оно отразится. Насколько пострадают физические и умственные возможности вашего будущего ребёнка, если вы будете курить? Возможно, внешне это никак не проявится, но вы никогда не будете знать каким он мог быть, если бы вы не курили. И даже если все ваши дети уже рождены и других вы не планируете, продолжая курить вы будете подавать им дурной пример, подставляя под удар внуков. Ведь дети у курящих родителей, с большой вероятностью закурят сами. С поколениями, изменения будут накапливаться, иными словами род будет деградировать. Боюсь, что иначе как предательством, по отношению к своим потомкам, это назвать нельзя.

Куренье снижает физические и умственные возможности человека. Это касается и силы мышц и выносливости и общего самочувствия, которое у курильщика всегда хуже чем могло быть, будь он некурящим. В чём кстати легко убедиться, воздержавшись от сигарет хотя бы 12 часов. Попробуйте, почувствуете прилив энергии. То же самое можно сказать и о скорости мышления, у курильщика она снижена, он соображает хуже, чем мог бы. Зато сразу хватается за сигарету, если нужно что-то обдумать. При первых затяжках, сосуды мозга расширяются, кровь приливает к клеткам, активизируя умственную деятельность, но всего лишь несколько минут. Потом сосуды сужаются, и всё становится даже хуже чем было до этого. И если задача не решена, в ход идёт следующая сигарета. Поэтому курильщик, что-то напряженно обдумывающий, дымит как паровоз, прикуривая одну сигарету за другой.

Куренье снижает интуитивные способности. Если человеческий мозг представлять как компьютер, то речь идёт об «Интернете», то есть о связи с внешней базой информации, базой данных вселенной, или, если хотите, с богом. Любое наркотическое вещество, а никотин таким и является, блокирует эту связь. Есть иное объяснение, для людей имеющих более материалистическое мировоззрение. Как известно, у человека задействовано только 5 процентов клеток мозга. Говорят у людей талантливых эта цифра выше, но ненамного. Существует такое понятие, как гениальное озарение, когда все клетки мозга включаются в работу. Это, как правило, происходит, когда человек долгое время трудиться над разрешением той или иной задачи. Миг и решение приходит. Так вот – курильщики к гениальным озарениям неспособны.

Куренье вредит окружению курильщика. Прежде всего это касается семьи. Все, проживающие совместно с человеком, который курит, неизбежно получают свою дозу табачного дыма, в том числе и дети. Хорошо ли это? Можете не отвечать, вопрос риторический. В меньшей степени достаётся соседям и коллегам по работе, но тоже достаётся. Вряд ли они испытывают благодарность по отношению к курильщику, скорее наоборот. И даже если вслух ничего не говорят, в душе добра точно не желают. Их можно понять, поставьте себя на их место. Какие эмоции у вас будут к человеку, совершающему действия, наносящие вред вашему здоровью? Негативное отношение никогда не проходит бесследно, мысль имеет способность воздействовать на материю. Сильно не вдаваясь в эту тему можно сказать одно – лучше жить и работать в окружении людей настроенных к вам доброжелательно.

Это наиболее очевидные причины, существуют другие, скажем косметического характера. Ведь с годами последствия курения обязательно проявятся во внешнем облике. У вас могут быть собственные мотивы. Вернее даже не так, у вас они обязательно должны быть. Они могут совпадать с упомянутыми, а могут быть уникальными, ваше право.

Очень рекомендую записать их на листе бумаги, ответив на вопрос «Почему я хочу бросить курить?» У меня нет возможности заставить вас выполнить это задание, я не могу, да в общем и не хочу вас контролировать. Я просто советую вам это сделать. Прежде чем приступить к делу очень важно понять причины по которым вы за него берётесь.

Но сначала, альтернативный подход к проблеме

Всё вышеназванное относится к разряду страшилок, и говорит о том, как плохо вам будет если вы не бросите курить. Давайте также вспомним о том, что хорошего вы получите если бросите. Принимая во внимания индивидуальные особенности каждого человека тем не менее можно с уверенностью сказать, что с течением времени у любого отказавшегося от курения, происходят следующие положительные изменения.

Нормализуется давление, стабилизируется работа сердца, кровоснабжение, придёт в норму содержание кислорода в крови.

Улучшится, а вернее возвратится к норме обоняние и вкус.

Исчезнет неприятный запах от одежды, волос, кожи и выдыхаемого воздуха, восстановится здоровый цвет лица.

Исчезнет кашель и отдышка, дыхание станет легче.

Пропадёт чувство постоянной усталости и переутомления, появиться дополнительная энергия, желание физической активности, повысится работоспособность.

Снизится раздражительность, повысится устойчивость к стрессу, в целом настроение улучшится, появится более позитивное отношение к жизни.

Множественно снизится риск серьёзных заболеваний, таких как рак лёгких, коронарная болезнь сердца.

Качественно улучшится умственная деятельность, повысится скорость мышления.

Освободится время, затрачиваемое на перекуры: если в среднем 20 сигарет в день, пусть по 5 – 7 минут каждая, пусть даже половина из них на ходу, не отрываясь от дела, даже в этом случае в ваших сутках появится лишний час.

Будет сэкономлена определённая сумма денег, вы сами можете посчитать какая именно, и сколько это будет в месяц, в год, за 10 лет и так далее.

Я думаю достаточно, но вы можете добавить. Таким образом, у вас получится список ваших индивидуальных причин отказа от курения, содержащий как положительные так и отрицательные моменты.

Лично для себя я сделал вывод, что отказ от курения даёт надежду на будущее. Где-то в глубине души человек всё равно понимает, что курением убивает себя. В сознании эта мысль не всплывает, но формирует подсознательное чувство безысходности и обреченности. И когда отказавшись от куренья, тем самым уничтожаешь эту мысль, появляется ощущение отмены смертного приговора. Как будто тебе подарили новую жизнь, полную надежд.

Очень часто человек бросивший курить не останавливается на этом. Он пересматривает своё отношение к алкоголю, он приобщается к физкультуре и спорту, он положительно меняет отношения с окружающими, добивается успехов в работе или бизнесе. Одно из последствий отказа от курения, появление мощного стимула к качественному изменению своей жизни в лучшую сторону.

Глава 2

Почему курильщик курит

- Скажите, коммунист Иванов, если партия потребует, чтобы вы бросили пить, бросите?
- Брошу.
- А если партия потребует бросить курить, бросите?
- Брошу.
- А если партия потребует перестать общаться с женщинами?
- Перестану.
- А если партия потребует от вас отдать свою жизнь, отдадите?
- Конечно, зачем такая жизнь нужна.

Спроси человека, почему он курит, и он ответит, что это доставляет ему удовольствие, позволяет расслабиться и успокоиться, помогает размышлять, настраивает на рабочий лад, добавляет уверенности и так далее. Скажет ли хоть кто-нибудь: «Я курю потому, что я никотиновый наркоман и мне нужно получить очередную дозу»? Главная и единственная причина, по которой курильщик вдыхает в себя табачный дым – это получение очередной дозы никотина. Все остальные причины производные от этой и по сути своей иллюзорны.

Никотин – алкалоид, наркотик, нейротоксин (яд действующий на нервные клетки), вырабатываемый корневой системой паслёновых, и накапливаемый в их листьях. В чистом виде – маслянистая жидкость с ярко выраженным тошнотворным запахом и горьким вкусом. Больше всего никотина в табаке (0,3 – 5 % от массы табака в сухом виде) и листьях коки, но также в небольших дозировках он содержится в помидорах, картофеле, баклажанах.

В одной сигарете содержится примерно 0,1 грамма никотина, что является смертельной дозой, если ввести его напрямую в кровь. Однако, в процессе курения, большая часть никотина (примерно 80%) сгорает, а оставшийся поступает в кровь постепенно и практически сразу начинает выводиться из организма. Но даже в таком виде, в пачке сигарет содержится смертельная для человека доза никотина, если получить её всю, за короткий промежуток времени. Известны случаи, когда человек умирал только потому, что слишком много курил.

Никотин повышает содержание дофамина в мозге, что возбуждает центры удовольствия мозга. Кроме того, вызывая выброс глюкозы из печени и адреналина (эпинефрина) из мозгового вещества надпочечника, никотин оказывает возбуждающий эффект. Курильщику кажется в этот момент, что он испытывает расслабление, спокойствие, живость и некоторую эйфорию. Но затем следует угнетение систем и органов, человек начинает чувствовать себя хуже, чем если бы не курил вообще.

Как и любой другой наркотик, никотин встраивается в систему обмена веществ, и если его концентрация в крови снижается, организм начинает подавать сигналы о необходимости пополнить запас. Другими словами, организм начинает воспринимать никотин, как вещество необходимое для поддержания жизнедеятельности, точно так же как пищу, воду, воздух....

Для никотиновой наркомании характерно очень быстрое выведение наркотика из организма. Через 40 минут после выкуривания сигареты, концентрация никотина снижается в два

раза, и вновь появляется желание закурить. Поэтому потребность среднего курильщика – пачка (20 сигарет) в день. Однако, как и любой другой наркотик, никотин способствует постоянному увеличению дозы. Это может быть выражено не только в количестве но и в крепости табачных изделий.

Если нет возможности своевременно получить дозу, начинается «ломка», курильщик испытывает некоторый дискомфорт. Больше всего это похоже на чувство лёгкой жажды, какие-либо неприятные или болезненные ощущения отсутствуют. Курильщик довольно легко переносит это состояние, практически не обращая на него внимание, если по каким-то причинам не может в данный момент закурить, например находясь в общественном транспорте. Но только в том случае, если он уверен, что сможет закурить позже.

Если такой уверенности нет, скажем, кончились сигареты и негде взять, курильщик моментально приходит в состояние близкое к панике. Он готов бежать хоть на край света, он готов заплатить любые деньги, он ведёт себя так, будто от сигареты зависит его жизнь. Ну или почти так. Это очень хорошо показывает, что суть никотиновой зависимости в основном проявляется на уровне сознания, а не на уровне физического тела. И это очень важный вывод, для успешного её преодоления. Итак, уточним, в никотиновой зависимости можно условно выделить несколько уровней.

Во-первых, биохимическая зависимость, зависимость на уровне тела, обусловленная встраиванием никотина в процесс обмена веществ. Она проявляется в ощущении незначительного дискомфорта, при необходимости очередной дозы, который легко переносится человеком. Сюда же можно добавить приятные ощущения, когда потребность в никотине удовлетворяется, которые, впрочем, особой остротой так же не отличаются.

Срок, в течение которого никотин полностью выводится из организма, варьируется между 14 и 21 сутками, следовательно по истечению этого времени потребность в очередной дозе перестаёт ощущаться. На практике, это происходит гораздо раньше. Физическое желание закурить значительно ослабевает уже через сутки. Через трое суток, максимум неделю, почти не ощущается. Если бы никотиновая зависимость ограничивалась только физическим уровнем, бросить курить не составляло бы проблемы.

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.