**Советы тому, кто хочет бросить курить**

Многие заядлые курильщики прекрасно осознают весь вред и непривлекательность этой привычки как для себя, так и для окружающих, однако не могут с ней расстаться. В чем тут дело? Неужели бесполезно бороться с сигаретным дымом, а «последняя» сигаретка, притаившаяся в пачке, так никогда и не станет по-настоящему последней?

Чтобы отказаться от курения, у вас должна созреть решимость сделать это. Научно выражаясь, у вас должна появиться мотивация для этого шага. Если нет четкой решимости освободиться от табачной зависимости, значит, вы не считаете курение проблемой, и никакие техники вам не смогут помочь, ведь проблемы для вас просто нет.

Курение – это привычка, и как привычка оно имеет свои составные части и свой алгоритм функционирования. Чтобы избавиться от привычки, нужно изменить алгоритм. Вот какую технику предлагает современная психология.

В момент совершения привычной последовательности шагов «Внешний стимул. – Желание закурить. – Покупка сигарет (доставание из кармана). – Курение» должно произойти что-то, что изменит данную цепь, например, на такую: «Внешний стимул. – Желание закурить. – Нечто. – Решение не курить».

Внешними причинами, вызывающими желание закурить для разных людей являются разные ситуации. Например, для многих курение – источник релаксации, и спровоцировать желание покурить могут: перерывы на работе, пребывание на природе, хороший вечер в баре в кругу друзей, принятие алкоголя, усталость, утомление.

Противостоять привычке долго невозможно, поэтому не надо ей противостоять, нужно попытаться изменить алгоритм, вызывающий привычку, встроить в него дополнительное звено.

Чтобы «задушить» свою привычку, следуйте ниже следующему. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите на листе заголовок «Что дает мне курение» и по пунктам перечислите все эмоции и чувства по отношению к этому процессу. Затем составьте второй список «Почему я хочу избавиться от курения». Постарайтесь быть честным в оценке своих чувств. Например:

**Что мне дает курение?**

1. Чувство расслабления

2. Приятное ощущение от вдыхания и выдыхания дыма

3. Чувство единения с курящими друзьями

4. Мне это идет и т.д.

**Почему я хочу избавиться от курения?**

1. Забочусь о здоровье, хочу сделать легкие чистыми, снизить нагрузку на сердце

2. Хочу улучшить состояние кожи и волос

3. Хочу снизить риск заболевания раком

4. Хочу избавиться от чувства вины перед самим собой по поводу курения

5. Надоело ощущать запах табака изо рта и от одежды

6. Хочу вернуть белый цвет зубов

7. Много денег уходит на сигареты и т.д.

Теперь нужно сравнить оба списка. Если аргументы второго списка звучат значительно и их больше, у вас действительно есть веские причины избавиться от сигарет. Если количество аргументов в первом списке доминирует, значит, у вас нет проблемы с курением. Но, возможно, есть проблемы со здоровьем и внешним видом. В данном случае бросить курить будет тяжеловато.

Если второй список выиграл сражение, положите его в бумажник или сумочку так, чтобы он всегда был под рукой. Когда возникнет желание закурить, достаньте список и перечитайте все пункты, а затем повторите их про себя. Если списка не оказалось рядом, постарайтесь вспомнить по памяти все пункты. Теперь примите решение, стоит ли курить.

Если на ум все еще приходит ответ «Да», можно немного схитрить – сказать себе: «Но только не сегодня». И каждый день говорите себе: «Потерплю сегодня. А завтра видно будет. Может, и не захочется». Это действительно помогает!

Сначала желание закурить будет возникать постоянно. Нужна твердая решимость идти до конца в своем стремлении освободиться от сигаретного рабства. Постепенно тянуть курить будет все реже.

Помните, если желание курить все-таки настигло вас, нужно еще раз перечитать список и повторить его про себя. Это очень важно через некоторое время, когда воспоминания о твердой решимости отказаться от сигарет уже немного стерлись, а механизм привычки вновь был запущен каким-либо внешним фактором. Именно на этом этапе миллионы курильщиков не раз возвращались к своей привычке. Список позволяет вновь зацепиться за свое решение стать независимым от сигареты. Не пытайтесь говорить себе: «Ну уж одну сигаретку мне можно» - это не сработает. Механизм привычки либо запускается, либо нет. За одной сигаретой может последовать вторая, третья… По тем же причинам невозможен вариант «Я буду курить иногда, только по праздникам и в компании друзей».

Поддержать свое решение расстаться с сигаретой можно и такими «вспомогательными» мерами: для начала избавиться от всех «заначек» в сумках и карманах, выкинуть зажигалки и спички, убрать с глаз пепельницы и прочие аксессуары курения. Но это не все.

Знакомые или друзья будут по привычке предлагать закурить «за компанию». Поэтому на работе, в институте, дома объявите, что в вашей жизни с курением покончено. Это поможет не сорваться – ведь придется отвечать за свои слова, в первую очередь перед самим собой. А во-вторых, выглядеть слабохарактерным болтуном в глазах друзей никому не хочется.

Также очень стимулирует желание бросить курить похвала окружающих. Если среди ваших знакомых есть человек, бросающий курить, не поленитесь похвалить его за это, восхититесь его силой воли. Увидите, насколько легче он откажется от очередного предложения пойти на перекур.

Борьба с любым видом зависимости – наисложнейшая задача для современного человека, живущего в море негативной информации и стрессов. Но все становится возможным, если понять, для чего нужно побеждать свои вредные привычки, и прилагать к этому максимум усилий.