ПАМЯТКА КУРИЛЬЩИКА

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
СТУДЕНТ 3-ГО КУРСА, МПФ, 4-ОЙ ГР.,
КОРЕНСКИЙ НИКОЛАЙ

Научные руководители:
К.м.н., Карпюк В. А.;
Профессор, Лелевич

- Для того, чтобы побороть страх порождаемый никотином: не так вкусно будет есть, не будет прежней радости от встречи с друзьями – в общем, мир потеряет ту прежнюю красоту, если Вы бросите курить. Для этого надо задать себе следующую психологическую установку: представьте себе, что Вы ставите обычный эксперимент, который заключается в том, что Вы не курите в течение месяца с тем, чтобы узнать как будет выглядеть Ваш мир без сигарет. В любом случае, если Вам не понравятся перемены произошедшие с Вашим организмом – Вы всегда сможете закурить вновь.

- Когда возникнет желание закурить – вспомните как Вы себя чувствовали будучи курильщиком и к чему стремились отказавшись от курения. Затем задайте себе вопрос: хотите ли Вы после того как потратили столько времени на отвыкание от зависимости из-за одной выкуренной сигаретки, которая кстати никакого удовольствия вам не предоставит, вновь начать покупать сигареты, курить их и втайне надеяться, что когда-нибудь Вы все же бросите курить?

- В первые дни отказа от курения подбирайте себе веселые и зажигательные музыкальные композиции – они помогут вам приобрести дополнительную уверенность и предадут силы в борьбе с «никотиновым чудовищем».
- Почаще принимайте душ, так ваш организм быстрее очистится от токсичных табачных веществ.
- Принимать большую дозу витамина С.

- Не забывайте вести дневники курильщика.
- Не забывайте, что понятия «всего одна сигарета» – не существует, так как за ней обязательно последует и вторая, затем Вы попросту вернетесь на прежний скользкий путь.
- Ни в коем разе не используйте никотинозаменители: никотиновые пластыри, жвачки и конфеты.
- Научитесь отличать никотиновый голод от естественного. Сделать это довольно просто: когда Вас настигнет голод – пожуйте кусочек чего-нибудь съедобного и если состояние голода стихнет – то это физиологическая нужда организма в пище, ежели нет – смиритесь, никотиновый голод дает о себе знать.

- ЕСЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ СТАНЕТЕ ЗАВИДОВАТЬ КУРИЛЬЩИКУ, ТО ВСПОМНИТЕ, ЧТО ЕМУ НАОБОРОТ ПРЕДСТОИТ ЗАВИДОВАТЬ ВАМ!
- Ни при каких обстоятельствах не подвергайте сомнению свое решение не курить, и самое главное – наслаждайтесь жизнью «на всю катушку», берите от жизни все то, что приносит радость, как рекомендует всем нам специалист по человеческим взаимоотношениям Дейл Карнеги.

- Не забывайте применять и комбинировать психообразовательные аналогии.
- Не забывайте принимать лекарственные средства и своевременно посещать сеансы аурикулярной акупунктуры.
- Носите с собой бутылку МИНЕРАЛКИ и, когда вам сильно захочется курить, сделайте пару глотков.
- При желании, периодически пейте через трубочку.

- Если у вас произошла стрессовая ситуация, и мысленно вам захотелось закурить, подумайте, может эта сигарета и притупит на мгновение, ваше горе, но гарантирую на 100%, что вы продолжите курить и дальше, вне зависимости от того, тревожит вас что, или нет. Без сигареты можно прекрасно обойтись в данном случае: послушайте спокойную, импонирующую вам, (но не грустную!), музыку, когда придете домой, возьмите себе приятный напиток и вкусную еду, посмотрите интересный фильм, расслабьтесь, отвлекитесь. И я вас уверяю в несомненных преимуществах такого подхода: во-первых, вашими действиями не будет ПОСТОЯННО управлять НИКОТИН и, во-вторых, вы ЛУЧШЕ отдохнете.

- Если у вас возникла ПУСТОТА при некурении, т.е. к примеру, раньше в перерывах между учебой вы курили, а сейчас у вас в этих временных отрезках образовалась пустота, которую нужно чем-то заполнить. Попробуйте посмотреть какое-нибудь видео, прогуляться, поговорить с кем нибудь, поиграть в компьютерную игрушку, выйти на балкон попить чаю, послушать музыку и т.д. Видите как много различных способов рационального использования свободного времени?

- Не бойтесь выходить на балкон с курящими сотоварищами, быть в их обществе, но это не значит то, что вы должны дышать табачным дымом, попросите их дымить в другую сторону. Что бы не испытывать дискомфорт, находясь в обществе курящих, просто берите с собой стакан воды или напитка, что бы чем-то заняться, и используйте по отношению к ним мысленную блокировку «во вне».

- Мы должны понимать, что сначала начинали курить, потому что ждали «кайфа», ощущения «эйфории», однако суть в том, что этого «кайфа» можно достичь и другим путем, и я гарантирую на 100%, что эффект будет ничуть не хуже.
- Если вы во время основного этапа лечения выпили пива и вам хочется испытать тот эффект «эйфории», что давала вам, выкуренная сигарета, можно достичь точно такого же эффекта чуть помассировав аурикулярную иглу расположенную на никотиновой точке ушной раковины.

- ЗАПОМНИТЕ! ВСЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ ОСУЩЕСТВЛЯЛИ РАНЬШЕ В КОМПАНИИ СИГАРЕТЫ, ВПОСЛЕДСТВИИ ПРЕКРАСНО СМОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ И БЕЗ НЕЕ! ПОНИМАНИЕ ЭТОГО АСПЕКТА ОЧЕНЬ ВАЖНО!

ПОСЛЕДНИЙ СОВЕТ!

- Вы должны понимать, что нам НЕ НУЖНО курить, что бы чувствовать себя хорошо. Вот я бросил курить по данной методике – и через месяц с небольшим, случайно поймал себя на мысли, что СИГАРЕТА МНЕ ПРОСТО НЕ НУЖНА.

ПОСЛЕДНИЙ СОВЕТ!

- ***ЗАПОМНИТЕ:*** вам ХОЧЕТСЯ курить только потому, что вы ЗАВИСИМЫ от никотина. Спросите у некурящих людей: чувствуют ли они дискомфорт без сигарет? ЕСТЕСТВЕННО НЕТ! И даже более того, когда они, к примеру учатся и им нужно передохнуть они находят себе массу занятий абсолютно не связанных с курением, к примеру, зайдут в Интернет, посмотрят видео, сделают зарядку, прогуляются, поболтают по телефону и т.д. Но курильщик же пойдет курить, и будет считать, что благодаря сигарете ему стало легче. Но по настоящему он лишь испытает чувство снятия напряжения, вызванного никотином, которого, кстати, у некурящего нет!

ПОСЛЕДНИЙ СОВЕТ

- И в чем главное отличие некурящего от курящего в данном контексте: некурящий по-настоящему даст своему организму передохнуть, в отличие от курильщика, который посредством выкуренной сигареты просто снимет свой обострившийся никотиновый голод, попутно наградив свой организм угарным газом и смолами.

- А ТЕПЕРЬ ПОЗВОЛЬТЕ ПОСЛЕДНИЙ РАЗ СПРОСИТЬ ВАС: ***НЕУЖЕЛИ ВАМ НАСТОЛЬКО НРАВИТСЯ ЖИЗНЬ РАБА, ТАБАЧНОГО НАРКОМА***

- НЕКУРЕНИЕ, НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКА – ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ АСПЕКТОВ ЛИЧНОСТНОЙ СВОБОДЫ!