

Вред курения побеждён. Пять лет без единой затяжки. Несколько советов тем, кто мечтает преодолеть вред курения, и всё время пытается бросить курить. Совет курильщикам с солидным стажем. С чего начать борьбу с зависимостью и побороть вред курения? Окончательное пристрастие к табаку вызывает стресс при осознании этого факта и постоянных безрезультатных попытках бросить курить. Самообман как система, в которой мозг придумывает что угодно, только бы заставить организм снова курить. Курильщик-зомби как проявление чудовищной зависимости от табака. Каста курильщиков, которые курят якобы не куря. Как определить, что вы зависимы от сигарет? В чём банальная разница между курящим и некурящим человеком? Что со мной случилось, и я бросила курить?

Вред курения. Как всё начиналось?

Случайно вспомнилось, что сегодня исполняется ровно пять лет с тех пор, как я перестала курить. Можно сказать, праздную день Рождения моего Я. Я прекрасно понимала, что вред курения испытываю сильный, но, тем не менее, как сейчас помню те муки и страдания, которые переживала в душе, чтобы принять, наконец, окончательное решение и бросить курить навсегда. Но об этом чуть позднее...

В связи с такой знаменательной датой, хочу дать несколько советов тем, кто мечтает бросить курить, всё время пытается это сделать, но дальше позорных провалов дело не продвигается. Я, возможно, на вашем месте тоже бы подумала что-то, типа: "Приехали, очередная сказочка о вреде никотина, о том, что вред курения ужасен, о силе воли, о том, что нужно лишь желание и т.п. Знаем мы всё это, и книги читали, и пробовали курить меньше, все методы на собственной шкуре перепробовали – не помогло". Спорить не буду, но, всё же, осмелюсь продолжить.

Помню, курила я невероятно много, пачка, а то и полторы-две в день, без остановки на протяжении восьми лет. До этого лет пять, что называется, "баловалась". И сейчас, оборачиваясь назад, я понимаю, что вред курения от такого количества никотина и вредных канцерогенов я получила просто чудовищный. В связи с этим позволю дать себе один совет: курильщики с более солидным стажем, не пытайтесь найти себе быстрое оправдание, не вешайте ярлык на свою голову и не думайте, что если курите 30 лет, то бросить не реально. Напротив! Если вы мечтаете быть некурящим, значит за 30 лет вам, скорее всего, уже так осточертели эти вредные дымящие палки, что вы просто обязаны бросить курить!

Спустя два года с того момента, как я осознала, что окончательно пристрастилась к табаку, и что вред курения пускает свои корни всё глубже и глубже, я начала интенсивно бросать. Курю, как сапожник, три месяца, заменяю сигаретой всё на свете, а потом месяц бросаю. Срываюсь в очередной раз и курю с ещё большим азартом. Стыдно признаться, но как я завидовала всем некурящим дамам, превозносила их к идеалу, хотя комплексом неполноценности и от недостатка внимания мужчин никогда не страдала. Но некурящие девушки казались мне такими достойными иметь хорошую крепкую семью, здоровых детей, шикарную кожу и всё-всё у них лучше, чем у меня, ведь они – не курят! От осознания собственной никчёмности на этом поприще мне становилось всегда гадко и противно. Самое время выкурить сразу пару сигарет, сидя на кухне, глядя в одну точку и бесконечно себя жалея. Наивная, я тогда думала, что сигарета помогает мне успокоиться. На самом деле, она просто вводила мой мозг в ступор и он не хотел ни о чём думать вообще: ни о плохом, ни о хорошем.

Уговоры родных бросить вредную привычку звучали, как очередное напоминание о моей безвольности и бесхарактерности, а информация о том, как это плохо для здоровья и какой мощный вред курения я получаю, вообще заставляла срочно пойти покурить. Наверное, чтобы убедиться, что вот, я же выкурила сигарету и ничего страшного не произошло. Что можно ещё сказать об этой вредной заразе, если я тогда игнорировала даже то, что могут родиться больные дети, тешила себя примерами зависимых от никотина подруг, которые выносили здоровых малышей. У каждой из курильщиц найдется хотя бы один пример, когда больной ребёнок родился у не пьющей и не курящей женщины, и это служит веским аргументом в пользу зловонной заразы.

Только подумать, каким образом я десятки раз пыталась бросить курить! Это были или полный резкий отказ от сигарет посредством силы воли, что является ничем более, как убийством нервных клеток, или же постепенное уменьшение сигарет, типа сегодня пять, завтра четыре и так далее, пока не брошу. Последний день, когда должно было быть ноль сигарет, так никогда и не наступал. Мой мозг придумывал всё новые и новые причины, почему именно сейчас мне бросать курить нельзя. Если таковых не находил, то я возвращалась к сигаретам просто так, потому что я слабая и бросить курить никогда не смогу. А вред курения всё продолжал и продолжал разрушать моё здоровье.

Вред курения. Сигарета превращает человека в зомби.

Уменьшать количество сигарет нельзя ни в коем случае! Вот смотрите, если человек курит по 20 сигарет в день, то он делает это чисто механически, порой даже не замечая. Спросите его вечером, сколько ты выкурил сегодня? Он ответит, что нужно посмотреть в пачке. Вывод: мы курим, не задумываясь, это составляющая нашего рабочего дня, как мыть руки или звонить родным. А что происходит, когда человек заставляет себя курить меньше? Он вынужден думать о сигаретах постоянно, каждую минуту. В этом случае

вред курения для здоровья организма в целом уменьшается из-за снижения количества самих перекуров, но психологическое напряжение значительно возрастает. Теперь сигарета выходит на первый план, она – ось, вокруг которой человек вращается весь день. Протянуть бы ещё как-нибудь два часа, чтобы, наконец, впиться в неё, долгожданную, зубами и поистине насладиться её вкусом. Скажите, что это? Двойные стандарты или обычный самообман? Неужели тяжело догадаться, что этот метод "бросания" курить не помогает вам, а мешает, он заставляет в очередной раз убедиться, что вы "любите" курить, что вам абсолютно наплевать на вред курения, что вы жить не можете без сигарет, без них не принимаются решения, не идут дела. Конечно, если кроме сигарет ни о чём больше не думать, то работе места в голове будет мало. Вы будете постоянно раздражаться, потому что нужно делать дела, а мозг твердит только одно: хочу курить.

Стыдно сознавать, но эта вредная привычка курить сигареты закрепощает нас и потихоньку диктует свои правила игры. Помню, когда я это осознала, пришла в состояние бешенства! Ничего себе, я отравляю всё вокруг себя дымом, и вред курения распространяю не только на себя, но и на окружающих, причём изо рта, извините, запах не как у девушки, а как у старого смолящего самосад деда. Мало того, что на само курение реально уходит по несколько часов в день трудового времени, так эта вредная зараза ещё и командует мной, говорит, что мне думать о сигаретах, привязывает к местам, где можно покурить, делает из меня зомби. Да уж! Не обижайтесь, курильщики, но когда всё это вспоминаю, то думаю: как же прекрасно не курить!

Как это ни парадоксально, но необходимо всецело осознать, что сигареты не могут вредить здоровью, когда лежат в запечатанной пачке. Пока вы их не курите, никакой вред от них не причиняется. Поймите, наконец, что на самом деле здоровью вредит именно ваше желание курить. Таким образом, нужно избавляться не от самих сигарет и не сокращать их количество изо дня в день, только усиливая желание курить, а надо избавляться именно от самого желания. И это единственно правильный путь.

Вред курения. Нравится ли нам курить на самом деле?

Куря сигареты, очень мало кто задумывается, насколько сильно вред курения проявляется не только по отношению к здоровью, но и по отношению к самим ситуациям, в которых происходит перекур. Многие не обращают на это внимание и говорят, что всё нормально, я просто люблю курить, мне это нравится и т.п. Но так ли это на самом деле? Я тоже была в этом уверена, пока не проанализировала несколько ситуаций.

Например, еду я в поезде, зима, ночь, вторая полка. В то время, пока мои соседи мирно

сопят, мне нужно слезть, накинуть что попало, выйти в пустой холодный тамбур, дрожащими руками выкурить сигарету, хорошенько прокашляться и полезть назад на вторую полку. Мне это нравится? Сейчас не сказала бы, лучше бы я спокойно лежала и наслаждалась путешествием.

Или вот ещё. Я на собеседовании на новую работу. Долго заполняю анкету, потом долго жду своей очереди, потом долго беседую с работодателем. Уже вначале собеседования я злая и раздражённая потому, что 2 часа не курила. Я не могу собрать мысли в кучу, голова только и думает о том, чтобы скорее всё закончить и чтобы скорее выйти на улицу покурить. Какой уж тут вред курения, о нём даже и мысли нет! Мне уже и работа-то не так сильно нужна, просто отпустите меня скорее на улицу и дайте спокойно покурить. В результате работодатель узрел перед собой ужасно нервную личность, и я осталась безработной. Интересно, нравится ли мне, что я из-за такого раздражения не получила работу?

Нравится ли мне, что я на дне Рождения беременной сестры в ресторане, в котором не курят, улыбку выдавить не могу от ненависти ко всем на свете некурящим?

А ситуация, когда нам приходится врать или скрывать. По сути, мы предаём родного человека, говоря ему: "Милый, я не курю", а у самой пальцы воняют табаком. А когда мы обманываем детей или родителей... Нам это нравится? Нет! Никому это не нравится, просто это защитный механизм всех курильщиков.

Вред курения. Курильщики, которые не курят.

Ещё есть определенная каста курящих, которые свято уверены в том, что они не курят. Они так и заявляют: "Я? Нет, я не курю, только иногда, очень редко, когда сильно нервничаю или когда выпиваю". Но на практике это "иногда" случается гораздо чаще, чем врут эти люди. Вред курения таких людей вообще никогда не волнует – ведь они курят якобы "иногда". Но их зависимость ещё страшнее, чем у курильщика, который не впадает в такой чудовищный самообман.

Ведь, чтобы избавиться от какого-то изъяна, нужно вначале признать, что он есть, а потом бороться с ним. А такие вруны-курильщики не признают себя зависимыми, они уверены, что курят только тогда, когда хотят. Вот наивные! Такие люди не мотивированные и бросить им гораздо сложнее, чем заядлым курильщикам. Парадокс? Ничуть. Чтобы бросить, необходима решимость, необходимо всестороннее осознание

того, что вред курения уже весьма серьёзно вам напакостил, и что вам необходимо крепкое намерение от него избавиться. А у курящих, которые якобы не курят, имеются проблемы именно с процессом формирования этого самого намерения. В силу своего характера такие люди не могут достойно признать свою табачную зависимость и сформировать намерение завязать с табаком навсегда.

Вред курения. Пять лет назад я перестала курить.

Я перестала курить раз и навсегда пять лет назад. С тех пор вред курения больше не наносится моему организму, и я прекрасно себя чувствую, в то время как моя сестра до сих пор "балуетя", считая, что она не курит. Хочу расстроить всех, кто уверен в том, что может бросить, когда захочет: вы – зависимые люди, только не хотите этого признать. Если нет, и вы действительно независимый от никотина человек, то не курите ни одной сигареты. Посмотрите, на сколько времени вас хватит. А когда пройдёт некоторое время, и вы вдруг захотите затянуться, скажите себе: "Я же не курю, зачем мне это?" Увидите, что вам ответит ваш организм, он взбесится и потребует закурить под разными предложениями. Вот это и есть ваша зависимость. И если вы всё-таки закурите, то знайте – на самом деле вы курильщик, независимо от того, что вы говорите себе и другим. Разница между курящим и некурящим человеком самая банальная: некурящему никогда не придет в голову закурить.

По моему личному убеждению, главное, с чего нужно начать бросать курить – это осознание своей глубокой зависимости и сильной власти ничтожных сигарет над вами. Осознайте это, наконец. Кроме того, поймите, что вред курения, который вы постоянно испытываете от употребления никотина и разнообразных канцерогенов, очень быстро может свести вас в могилу. Вы не слабый человек, вы просто глубоко не задумывались, как на самом деле мало вашего желания в том, что вы курите.

Всё это – продуманная финансовая схема. Производители сигарет делают их всё ярче, всё красивее, всё "вкуснее", но вред курения от них, разумеется, не снижается. Производители прекрасно знают, что за одной сигаретой пойдёт другая и эта цепь никогда не разорвётся потому, что люди не знают о её существовании. Они думают, что одна сигарета от другой не зависит, а это не так. Выкурив сигарету, через некоторое время вам захочется следующую, это закономерно. Выкурив следующую сигарету, снова придёт время для новой сигареты. И так далее. Это цепь. А сигареты – её звенья. Название этой цепи – курение. Разорвать её можно лишь одним методом: выкурив последнюю сигарету, больше не курить. В противном случае, очередная сигарета будет очередным звеном, и цепь курения продолжит связывать вас по рукам и ногам.

Когда я это осознала, то пришла в ярость. Мне не было жалко разрывать цепь курения, я хотела сделать это немедленно! Немедленно перестать наполнять кошельки производителей этого вредного зелья кровными деньгами своей семьи, перестать идти на поводу у этой вонючей заразы и продолжать впитывать в себя этот смертельно опасный вред курения. Короче говоря, я дней пять продолжала курить, но с каждым днём всё больше и больше ненавидела эту дрянь. Я презирала не себя, а то, как меня одурачили, как красиво уложили в мои мозги мысль о том, что мне нравится курить! Я ненавидела сигареты за все те ужасные и позорные моменты моей жизни, когда я унижалась из-за них, когда меня недооценивали из-за них, и когда я сама себя не уважала из-за них. Сигареты для меня стали злейшим врагом, победить которого, было делом чести! Я тогда взяла лист бумаги, написала на нём то, как ненавижу сигареты и пообещала себе, что этот день – именно тот самый день, когда я выкурю последнюю сигарету и больше никогда и ни за что на свете не возьму в рот эту гадость. Я разорву эту цепь потому, что я сильнее и умнее производителей этой вредной отравы. Мне никогда не придёт в голову выкурить сигарету потому, что с сегодняшнего дня я – не курю!

Итак, у меня осталась одна сигарета в пачке, помню, я должна была её выкурить и это должна была быть последняя. Я её закурила, но, поверьте, я уже так хотела побыстрее избавиться от этой вредной привычки, что затушила, так и не докурив.

Чудо произошло со мной! Я радовалась, как дитя, что, наконец, моя мечта осуществилась, и я стала некурящей. Близкие были в шоке и не верили, что из этого что-то получится. Но я-то для себя всё решила более чем однозначно. Я была счастлива, как будто выиграла в лотерею. Какая там ломка? Я, как редкостные марки, собирала дни, свободные от сигарет. Я обрела столько свободного времени, что не знала, чем его занять от непривычки. Я полюбила себя за такой шаг!

Честно скажу, решила написать статью потому, что хочу сказать всем, что курить бросать не тяжело, а приятно и здорово. Возьмите пример с меня, я перепробовала все методы, а результат получила только, благодаря этому.

Прошло пять лет. За всё это время мне ни разу не захотелось затянуться. Записку, на которую я выплеснула свою ненависть к ужасным палкам, начиненным вредной заразой, я выбросила где-то спустя год, так ни разу к ней и не обратившись. Теперь мечтаю, что мой опыт кому-то пригодится, и он задумается, нужно ли ежедневно испытывать вред курения на себе и нанизывать на цепь новые звенья за счёт своего здоровья, своих денег, своей чести и гордости?

Желаю всем, кто ненавидит сигареты, побыстрее забыть об их существовании!