Чек-лист: как бросить курить?

Для этого вам следует запомнить два изречения великого Марка Твена: "Бросить курить очень просто. Я делал это тысячи раз!" и "Я взял себе за правило никогда не курить больше одной сигареты одновременно". А еще посмотреть наш чек-лист.

1. Прежде чем читать чек-лист

☐ **1.1** Важное

В процессе расставания с сигаретой, самое важное и большое значение имеет мотив. Почему человек бросает курить. Мотив - 80% успеха. Мы укажем несколько мотивов, но у других людей в их жизни могут быть и другие мотивы. Тоже сильные. Подумайте про себя и относительно себя. Нет готовых решений.

2. Найдите сильный мотив

☐ **2.1** Бросить из-за здоровья

Хороший мотив, но неубедительный для самого себя. Мало кому удается бросить курить по требованию докторов. Ведь можно предложить доктору денег, в конце - концов, чтобы он пересмотрел свое решение.

☐ **2.2** Бросить из-за денег

Злой мотив и вполне адекватный. Достаточно посчитать сумму акцизов, что вы выплачиваете ежегодно в госбюджет (а такой подсчет доступен каждому грамотному человеку), чтобы впасть в неприятное состояние духа. Чтобы как следует разозлиться. Злость и жадность - сильные мотивы.

☐ **2.3** Бросить из-за страха

Более чем распространенная вещь, когда человек бросает курить при выборе "пить, или курить". Бросать пить он не хочет, но ему надо доказать себе, что у него нет зависимости, а сила воли присутствует. Для расставания с сигаретой более чем

сильный мотив.

☐ **2.4** Бросить на спор

Можно и так, только слабо мотивируется. Известно же, что среди спорящих всегда один - дурак, а другой - мерзавец. И вот это понимание будет глодать бывшего курильщика и тянуть его затянуться сигареткой в кустах. Слабый мотив, на что бы ни спорилось.

☐ **2.5** Бросить из-за близких

Сильный мотив для любящего человека. Если ему совершенно понятно, что у него рядом кто-то с аллергией на дым, со слабыми легкими, с чахоткой (не дай бог), с сосудистыми заболеваниями... То принятое и подобным образом мотивированное решение бывает очень крепким.

☐ **2.6** Бросить из-за дурного примера

Мотив гроша ломаного не стоит. Дурной пример сейчас на каждом углу и совершенно не надо страдать от того, что ты "якобы" кому-то можешь показать что-то, что он и так уже не знает сам, причем и (наверное) пробовал сам. И не факт, что только с табаком. Мотив ниже плинтуса.

☐ **2.7** Бросить из-за рождения ребенка

Самый сильный мотив из всех, что можно себе представить. Помимо нежелания "окуривать" младенца даже косвенно, человек просто и тупо задумывается об отведенном ему оставшемся сроке жизни. Ребенка же надо вырастить. А это годы. А сигарета жизнь сократит... Сильнее этого мотива мы не знаем.

3. Порядок и подсказки

☐ **3.1** Бросайте курить сразу

Никакие никотиновые пластыри, никакое уменьшение колличества сигарет вам не поможет, если вы сразу не бросили. Да, будет плохо, скорее всего. Это неизбежно. Но это пройдет.

☐ **3.2** Купите никотиновые пластыри

Если вы курили очень долго и никотин стал частью химии вашего тела, то купите пластыри и следуйте инструкции их применения. Уменьшайте дозировки. Главное, что вы уже никогда саму сигарету, или трубку в руку не берете. Что вы не курите.

☐ **3.3** Купите лекарства для головы

Не шутка. Ваши нервы будут очень нестабильны. Вас будут раздражать все. Вы будете на них срываться. Почитайте в интернете все симптомы, все течение нервных срывов. Оно все многократно описано на форумах бывших курильщиков. И сходите в аптеку.

☐ **3.4** Сядьте на диету

Вы будете постоянно хотеть есть. И все это пойдет топливом на ломку обмена веществ в организме. Ваш вес станет прибавляться не по неделям, а по дням, если вы сразу это не продумаете. Подберите себе диету. Это обязательно.

☐ **3.5** Увеличьте физическую нагрузку

Придумайте что угодно, только нагрузите себя физически. Помимо того, что это отвлечет вас от желания закурить, оно еще и поможет контролировать вес и ускорит метаболизм. Вам станет легче после каждой прогулки, пробежки, занятия в спортзале.

☐ **3.6** Избегайте общества курящих

Кроме того, что вы должны попросить друзей не смолить в вашем присутствии, вам придется постараться исключить из своего распорядка все "курящие" места. Сейчас это сделать гораздо проще, чем еще 5-10 лет назад.

4. Ищите дополнительные мотивы

☐ **4.1** Подсчитайте свою экономию

Как только пройдет самый тяжелый, первый месяц, вы постарайтесь к своему основному мотиву прибавлять дополнительные. Посчитайте, например, сколько вы за месяц "не потратили" на сигареты.

☐ **4.2** Оцените свое дыхание

Несомненно, уже через месяц вы заметите, что дышать вам стало легче, покашливать вы стали меньше, одышка ушла. Прибавьте это к основному мотиву.

☐ **4.3** Оцените запахи в квартире

Не покурив месяц, вы с удивлением начнете замечать, насколько неприятен запах прокуренных комнат. Вы обнаружите, как страшно пахнут ваши пустые пепельницы и вынесете их на балкон. Вы начнете перестирывать свои зимние свитера и пахнущие старым дымом вещи... Прибавьте это, как мотив к своему решению.

☐ **4.4** Оцените внимание в социуме

Вам много раз начнут задавать вопрос "Как ты бросил?" и вы почувствуете, что в неожиданном месте и в неожиданном случае ваша экспертиза вдруг усилилась на крутой уровень. Плюс выросла ваша репутация, как "волевого" человека. Это приятный бонус для бывшего курильщика. Пристегните его с своим мотивам.

5. В завершение чек-листа

☐ **5.1** Не теряйте самоконтроля

Вы уже не курите год. Вам уже совершенно курить не хочется. И вы вдруг, в компании, глядя на ароматную кубинскую сигаретку Partagas думаете - А почему бы и нет? Я же не курю... Это страшная опасность. 9 из 10 ломаются на этом и закуривают по новой всерьез. Стерегите себя самого. И удачи вам!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?