Лайфхаки для тех, кто хочет бросить курить.

Это не так трудно, как вы думаете. Как только вы начинаете быть честным с самим собой и рассматривать факты, связанные с вашим курением, вам доставит удовольствие удалить зависимость из своей жизни.

1. Осознайте проблему

В глубине души вы знаете, что до зависимого состояния у вас на самом деле не было необходимости курить. Вспомните, как было ДО и что стало ПОСЛЕ? Чем пришлось пожертвовать (здоровьем, самоуважением, свободой)? Изучите информацию о вреде курения, отнеситесь серьезно к фактам, которые вы узнаете.

2. Обдумайте цель

Для чего именно вам необходимо отказаться от курения? Какая главная мотивация? Она должна быть внутренняя и положительная. Например, иметь более престижную работу или улучшить здоровье и внешность, родить здорового ребёнка, быть примером для своих детей. Почувствуйте свое состояние и закрепите его на телесном уровне.

3. Примите решение

Решение избавиться от опасной зависимости. Психологический настрой должен быть позитивным. Это должно быть ощущение радости, удовлетворения и легкости.

4. Подготовьтесь к изменениям

Проанализируйте свое курительное поведение. Ведите дневник, в котором сможете отразить, почему вы курили или хотели закурить? Кто или что на это желание повлияли? Что явилось спусковым механизмом? На какие действия вы замените привычку курить? Что вы чувствуете, употребляя никотин, что полезное может вызвать такие же эмоции?

Большинство курильщиков боятся появления симптомов отмены — неприятных ощущений, появляющихся при резком прекращении курения (желание закурить, раздражительность, сонливость и т.д.).

5. Действуйте

Выберите день, в который вы бросите курить. Хвалите себя, награждайте за первые сутки без табака, неделю, месяц. Если вам нужна дополнительная поддержка, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. Если степень зависимости у вас высокая, подумайте об использовании лекарственных средств для лечения табачной зависимости, проконсультируйтесь с врачом. Возможно, потребуется помощь психолога.

Подробнее о профилактике табакокурения: https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-zavisimostey/profilaktika-kureniya/