

Вы бросили курить. Предупреждение срыва.

Вы бросили курить. Вы прошли уже самый сложный этап. Прочитав эту информацию Вы найдете несколько практических советов, как избежать возможных срывов и продолжать оставаться некурящим.

Будьте внимательны.

Возможно, что в каких-то непредвиденных моментах у вас вновь возникнет сильное желание закурить. Поэтому будьте внимательны! Продумайте заранее несколько альтернатив для подобных ситуаций. Например, вместо курения, несколько раз глубоко вдохните, поговорите вслух сами с собой, пройдитесь, выпейте воды или сделайте телефонный звонок.

Необходимо, чтобы у Вас всегда был в запасе продуманный ответ отказ, если вам предлагают закурить. Объясните, что Вы бросили курить и не хотите заново начинать. Будьте упорны. При необходимости попробуйте сменить тему.

Будьте внимательны при употреблении алкоголя. Под влиянием алкоголя труднее отказаться от предложения закурить.

Если у Вас внезапно возникнет желание закурить, попробуйте отложить его на пять минут. В это время отвлеките свое внимание на другое. Выйдите на улицу, сделайте расслабляющие упражнения или заговорите с кем-либо. Обычно этого достаточно, чтобы контролировать желание закурить в непредвиденных ситуациях.

Даже если Вы давно бросили курить, потребность в курении может возникнуть при очень значимых (приятных или огорчающих) событиях. Важно, чтобы Вы заранее знали о такой опасности и распознавали эти события. В такие моменты попробуйте поделиться своими эмоциями и размышлениями с другими. Это приносит облегчение. Окружающие люди отвлекут вас и поддержат в преодолении этих ситуаций.

Позитивно думайте.

Продолжайте думать позитивно. Например: «Нет, мне не нужно курение, чтобы повысить настроение» или «Я уже не курю столько дней/недель, так что буду продолжать держаться».

Хвалите себя регулярно за то, что вы по-прежнему не курите и смогли бросить курить. Придумайте какое-то вознаграждение для себя за то, что вы не курите (купите что-нибудь приятное для себя, сходите в кино или на концерт и т.д.).

Лучший способ оставаться некурящим в будущем – больше никогда не закуривайте ни одной сигареты. Не думайте: «Одна сигарета не навредит» или «Я заслужил выкурить одну сигарету» или «Посмотрю, что я почувствую после такого перерыва?». Такими мыслями вы сами осложняете себе ситуацию.

Если Вы всё-таки снова закурили.

Если Вы все-таки закурили в один из сложных жизненных моментов, не докуривайте сигарету до конца и затушите её.

Даже если Вы выкурили не одну сигарету, будет очень жаль прерывать вашу попытку бросить курить. Не сдавайтесь, поговорите об этом со своими близкими. Не думайте сразу, что все ваши усилия были напрасны. Спросите себя, почему у Вас не получилось в этой ситуации? Хорошо ли подготовились к этой неблагоприятной ситуации? Что можно сделать, если подобная ситуация встретится вновь? Продумайте заранее возможные отвлечения на будущее.

Ещё раз проанализируйте все ваши аргументы в пользу того, чтобы бросить курить. Не забывайте, что прекращение курения уже дало свои положительные эффекты: Вы лучше выглядите, Вы лучше чувствуете вкус и запахи, Ваша физическая форма и здоровье улучшились.

Вы можете научиться.

Привычки очень сложно менять. Тем не менее, это того стоит, чтобы отказаться от вредных привычек. Если Вы выдержали три месяца, то большая вероятность, что вы сможете продержаться и год. После этого у Вас иногда может появиться желание выкурить сигарету, однако к этому времени вы уже научитесь справляться с этим. В дальнейшем Вам будет все более проще и приятнее жить без курения.

Если произошел срыв.

Если Вы «сорвались» и начали снова ежедневно курить, то, очевидно, Ваша попытка бросить курить не удалась. Большинство людей, которые курили, окончательно бросают курить после нескольких попыток бросить курить. Положительно в этой ситуации это то, что у Вас уже появился положительный опыт, что Вы не курили какое-то время и справились с этим. Проанализируйте причины срыва и подготовьтесь при следующей попытке бросить.

Не смиряйтесь с неудачной попыткой и пробуйте бросить курить снова. Не рассматривайте Ваш опыт, как напрасную потерю времени. Выберите заново день, когда Вы прекратите курить. Ещё раз посмотрите на Ваши аргументы в пользу отказа от курения, и Вы будете осознавать, для чего вы должны проявить упорство и настойчивость. Обратитесь на прием к врачу для того, чтобы обсудить неудачный опыт и попытаться извлечь уроки. Вы увидите, что настойчивость будет вознаграждена.

Информация обновлена 22.05.2024