Хотите бросить курить? Следуйте определенному плану

Преодолеть тягу к вредной привычке бывает очень непросто. Медицинский психолог областного центра общественного здоровья Светлана Шамшурина для повышения вероятного успеха следовать плану:

1. Определить свои причины:

Запишите все причины, по которым вы хотите бросить курить. Это могут быть проблемы со здоровьем, финансовые трудности или желание улучшить общее самочувствие.

2. Установить дату отказа:

Выберите конкретную дату, когда вы перестанете курить. Это создаст чувство ответственности и поможет вам сосредоточиться.

3. Сообщить о своем решении:

Расскажите семье, друзьям и коллегам о своем намерении бросить курить. Их поддержка может быть неоценимой.

4. Устранить искушения:

Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок и других предметов, связанных с курением. Избегайте мест и ситуаций, которые обычно вызывают у вас желание закурить.

5. Заменить курение другими занятиями:

Найдите здоровые способы справиться с тягой к курению, такие как прогулки, занятия спортом, медитация или общение с друзьями.

6. Использовать средства для отказа от курения:

Никотиновая заместительная терапия (НЗТ), такая как пластыри, жевательная резинка или ингаляторы, может помочь уменьшить тягу и симптомы отмены.

7. Научиться расслабляться и управлять стрессом:

Курение часто используется как механизм совладания со стрессом. Найдите альтернативные способы расслабления: физическая активность, йога, глубокое дыхание или хобби.

8. Избегать ситуаций, вызывающих тягу:

Определите ситуации или эмоции, которые вызывают у вас желание закурить, и избегайте их по возможности.

9. Быть добрым к себе:

Отказ от курения — сложный процесс, и случаются неудачи. Не ругайте себя, если вы сорветесь. Вместо этого извлеките уроки из своих ошибок и продолжайте попытки.

10. Обратиться за профессиональной помощью:

Если вы не можете бросить курить самостоятельно, рассмотрите возможность обращения к специалистам (нарколог, психотерапевт, психолог). Они могут предоставить поддержку, руководство и инструменты для преодоления зависимости.