



Любой, кто хотя бы раз бросал **курить**, знает, что сделать это не просто трудно, а практически невозможно. Вам, по крайней мере, это не удалось, иначе бы вы не читали эту статью.

И знаете, почему у вас ничего не получилось? Все дело в том, что в отличие от пристрастия к другим наркотикам (а табачная зависимость уже 20 лет приравнивается к героиновой и кокаиновой зависимости), пристрастие к никотину носит не физический, а психологический характер. И потому, не справившись со своими психологическими проблемами, вы не сможете избавиться от привычки курить.

А согласно последним исследованиям психологов, снова и снова братья за сигарету (а добрая половина из нас из нас делает это от 20 до 50 раз в день) нас заставляет следующее:

1. **НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ** – согласно психологам это работает так: человек неуверен в себе, он стеснителен и зажат; не зная, что предпринять, он достает сигарету, и прячется за ней, как за щитом, с одной стороны показывая, что он занят важным делом, с другой – «выходя покурить», чтобы на время избежать неприятной ситуации; с третьей – на уровне внешних проявлений – морщась сигаретному дыму, благодаря чему он может показать то, что не способен без сигареты – я спокоен, я реагирую адекватно, мне все равно.

2. **СТРЕССЫ И НЕСПОСОБНОСТЬ СПРАВИТЬСЯ С НИМ** – почти тоже самое, за одним небольшим исключением – благодаря своему химическому составу сигаретный дым способен оказывать кратковременное успокоительное действие. Если его оказывается недостаточно, то вход идет вторая сигарета, третья... Вы ведь замечали,

что в дни, когда вам приходится нервничать, вы способны легко (по крайней мере, не заметить этого) выкурить 2-3 пачки сигарет? Теперь вы знаете почему.

**3. ХРОНИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ** – изначально табак был завезен в Старый Свет в качестве стимулирующего средства, такого же, как кофе или шоколад. И он действительно стимулирует, поэтому многие его составляющие и входят в лекарства, повышающие трудоспособность и борющиеся с переутомлением. Но и они и сигареты обладают одним невеселым эффектом – на восстановление после активности, подстегнутой за счет никотиновых смол, требуется в 3-4 больше времени, чем после работы, которую вы выполняли благодаря кофе или сахару.

**4. ОБЩАЯ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ** – именно потому табак и называют «наркотиком», что он действительно способен затуманивать мозг, смещая, согласно Кастанеде и прочим мистикам, «точку сборки», или говоря проще – ваш взгляд на вашу же жизнь. Вам не нравится ваша работа, вас раздражат те, кого вам приходится называть «друзьями», вы испытываете раздражение от мысли, что вам нужно ехать домой? Появляется сигарета – да-дам!!! – и вы только что выпили ровно 7 таблеток психотропного средства, не только притупляющего оценку реальности, но и понижающего самоанализ как таковой.

**5. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ** – подобное курение свойственно людям, ведущим ежедневники, в которые они привыкли записывать 10-ки самых разнообразных дел. Да, они выполняют все свои планы, но при этом каждый раз, прежде чем перейти от одного дела к другому, им нужно выкурить сигарету, которая в их случае действует так:

- я закрываю файл;
- отправил его в папку «архив»;
- стираю куки;
- создаю новый «что я хочу сделать»;
- готовлю себя к тому, чтобы работать над ним.

Встаньте из-за стола и просто присядьте 15 раз. Поверьте, эффект будет тем же, что и от сигареты – вы точно так же переключитесь, но не отравляя себя.

**6. ПЕРЕЕДАНИЕ** – как ни странно это звучит, но и оно может заставлять нас курить. Дело в том, что, не справляясь с обилием употребляемой нами пищи, наш организм дает сигнал «покурить». Сигаретные смолы, попадая в желудок, увеличивают уровень его

кислотности в несколько раз, что и позволяет организму справиться с переизбытком калорий.

7. **НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** – а в этом случае мы используем сигарету в качестве стимулятора активности головного мозга, не способного получить нужных ему кислорода и питательных веществ естественным, а потому и безопасным способом. Никотин действительно на 20-30 минут повышает активность мозга, тогда как всего 20-минутная пробежка или 15 минут занятий с отягощениями увеличивают ее на 20-34 часа.

Ну а вывод более чем прост – определив причину, которая снова и снова заставляет вас курить, и, избавившись от нее, вы сможете справиться и с сигаретной зависимостью. И сделать это теперь вы в состоянии всего за несколько дней.