

Мириам Стоппард Бросим курить



«Бросим курить»: Физкультура и спорт; Москва; 1986
Оригинал: Miriam Stoppard, “Quit smoking”
Перевод: В. Фоминых

Аннотация

В книге М. Стоппард «Бросим курить» содержатся конкретные рекомендации для тех, кто уже принял это важное решение, но не знает, как приступить к его осуществлению. Автор обобщает богатый практический опыт со своими пациентами. Книга адресована широкому кругу читателей.

Мириам Стоппард Бросим курить

Предисловие

У вас в руках книга Мириам Стоппард. Книга, написанная увлекательно, страстно. Книга, каждой своей строчкой сражающаяся за здоровье людей. Книга не просто декларирующая давно известную истину о том, что курить вредно, а стремящаяся это доказать, последовательно, четко убедить, заставить не просто поверить, но стать единомышленником автора, сознательно прийти к решению о том, что курить не следует.

Вместе с тем чрезвычайно важно, что это не сборник готовых рецептов. Перед вами пособие для тех, кто способен критически взглянуть на свой путь курильщика, на себя – курящего человека, на то, как эта привычка сказывается не только на нем, но и на окружающих людях.

Это – пособие для тех, кто, не являясь курильщиком, выступает против курения, для медицинских работников, ведущих антитабачную пропаганду. Это, наконец, своего рода предостережение для тех, кто курит не систематически, но не прочь «побаловаться»

сигаретой во время отдыха, в приятной компании...

Это – пособие, дающее возможность творчески подходить к советам, предлагаемым рекомендациям, ко всей системе борьбы с вредной привычкой. Однако как и всякое пособие оно лишь способствует результату, но ни в коей мере не заменяет усилий самого человека в борьбе за свое здоровье.

В этой книге можно найти много полезного для себя, но нельзя найти волю, желание, терпение. Этими качествами надо обладать. Поэтому прежде чем бросать курить, следует реально взвесить свои силы и, если надо, провести специальную тренировку воли, психической работоспособности, умения преодолевать эмоциональный стресс.

Нельзя забывать, что вредная привычка курить – это враг, который может искусно притворяться другом, якобы помогая лучше настроиться на работу, снять нервное напряжение, помочь поддержать беседу, создать взаимопонимание, заполнить паузу, отвлечь, скрасить одиночество.

А чего стоит ощущение от сигареты после еды, когда по телу разливается приятное ощущение покоя, истомы, умиротворения...

Но что может быть хуже коварства друга! Иллюзии – вот что имеет курящий человек, расплачиваясь за свою привычку здоровьем, причем самой дорогой ценой.

Борьба с курением – это перестройка всего себя, это развенчание мнимого друга. Нет, это не взвешивание на весах всех аргументов «за» и «против», потому что нет ничего ценнее и весомее здоровья. Решение бросить курить – это трезвая самооценка своих сил и возможностей. Не надо спешить вступать в борьбу, не подготовившись. Ваш проигрыш может подорвать веру в себя, создать неверное представление о своих возможностях. Однако, если все же не удастся одержать победу сразу, не надо огорчаться. Постарайтесь трезво проанализировать причину неудачи, сделать правильные выводы и подготовиться заново.

Борьба должна начинаться с четкого осознания того, чем вы расплачиваетесь за курение. Мириам Стоппард подробно раскрывает многие возможные варианты нарушения здоровья человека. Поэтому надо подумать, что именно для вас является наиболее тревожным, что проявляется у вас и грозит в дальнейшем, при продолжении курения, перейти в болезнь, излечить которую на определенной стадии будет совсем не просто.

В большинстве брошюр о вреде курения основное внимание уделяется описанию болезней органов дыхания. Это естественно, потому что, куря, человек вдыхает дым в легкие. Отсюда бронхит курильщика, пневмония и очень высокая вероятность заболевания раком легких. Кстати, возможны и иные варианты. Например, хроническое воспаление голосовых связок, внешне воспринимаемое как «голос курильщика», трахеоларингит и, наконец, рак горла. Вместе с тем часто упускается из виду, что курение способствует поражению сосудов. Сначала это различные боли в ногах, а иногда и в руках, в связи с погодой, при значительном физическом напряжении. По мере увеличения стажа курения разрушительная сила никотина нарастает. Боли становятся все острее и возникают при любом, даже незначительном движении. Пальцы ног и стопы все время мерзнут, склерозированные сосуды не имеют возможности питать их кислородом крови и другими необходимыми веществами. Финалом является развитие так называемой гангрены курильщика. Так часто внешне здоровые люди становятся инвалидами!

В книге вы прочтете о том, как развивалась болезнь у одного из многих курильщиков, с которым познакомилась М. Стоппард.

Петербридж, имея внешне вполне здоровый вид, не мог сделать и нескольких шагов, потому что у него начиналась одышка. Он умер от рака легких. Однако с большой вероятностью можно предположить, что у него были все предпосылки к гангрене курильщика, так как именно при ее развитии сердце вынуждено во время движения работать с очень большой нагрузкой – перекачивать кровь по суженным, жестким склерозированным сосудам.

Автор подчеркивает главенствующее значение воли для каждого желающего бросить

курить. Уговоры, внушения, даже гипноз будут не столь эффективны, если человек не захочет бросить курить сознательно. Только безоговорочно приняв для себя решение, что курить нельзя, что организм уже не может, не в состоянии компенсировать то, что разрушается никотином и другими вредными компонентами вдыхаемого дыма, он готов к переходу в лагерь некурящих.

Поэтому осознанное желание бросить курить должно быть не просто мотивировано мнением окружающих, а построено на четком понимании опасности именно для своего организма.

Желание, сопряженное с волей, – это уже большой залог победы. Но ведь воля может ослабевать, поэтому надо все время помнить, что бросить курить – это не только все отдать борьбе за собственное здоровье, это значит переделать свою жизнь. Отказаться от многого того, что стало привычным, стереотипным. Предстоит не только изменить свое поведение, но и, как это ни грустно, пойти на жертвы – отказаться от общения с друзьями, так как присутствие их, курильщиков, мешает начатой борьбе.

Будет ли при этом все проходить гладко? Зачем обманывать себя – трудности здесь неизбежны. Но воля человека способна преодолеть все, если она не ослабевает. Поэтому надо уметь постоянно следить за собой, ни на миг не снижая внимания. Стоит уступить себе в малом, неизбежна уступка и в большом. Надо учиться самоконтролю. М. Стоппард, к сожалению, практически не уделила этому места в своей книге, поэтому редакция сочла необходимым подготовить комментарии, которые помогут читателю лучше использовать средства самоконтроля и саморегуляции, направленные на стимуляцию воли, поддержание уверенности в себе, в своих силах и возможностях.

Курение для многих важно потому, что оно составляет как бы часть их жизни, являясь компонентом досуга, средством переключения и отвлечения. Поэтому мы сочли возможным предложить советским читателям не только некоторые простейшие методы саморегуляции, которые могут быть использованы и в процессе борьбы и вместо курения, но и различные формы физических упражнений и массового спорта, помогающие лучше познать себя, организовать досуг, более внимательно отнестись к своему здоровью.

Можно предположить, что именно недостаток физической культуры, а часто и культуры вообще, приводит к тому, что люди начинают курить. Поэтому физическое воспитание, осознание основных законов регуляции своего психического состояния, понимание ведущих законов развития и сохранения здоровья может и должно стать мощной силой, противодействующей курению.

Нельзя забывать, что курение – проблема социальная. Поэтому, делая ставку на силу воли каждого человека, желающего бросить курить, по-видимому, было бы недостаточно уповать только на его возможности и сочувствие окружающих людей.

Безусловно важно, если вам сочувствуют, при вас не курят и не уговаривают закурить в компании. Однако желание курить может быть сильнее. Поэтому в нашей стране разработана система мероприятий, направленная на борьбу с курением, когда на помощь приходят врачи, владеющие приемами рефлексотерапии, психотерапии, лечебной физкультуры. Это и естественно – общество борется за здоровье людей.

В. П. Некрасов, доктор медицинских наук

Глава 1

Чем вам может помочь эта книга

Приступая к работе над этой книгой, я исходила из того, что вы действительно хотите бросить курить. Полумеры здесь не годятся. В книге вы не найдете рекомендаций ограничить количество выкуриваемых в день сигарет, или перейти на курение сигар, или начать курить трубку. Весь ход рассуждений направлен на то, чтобы вы отказались от курения вообще.

Отказаться от курения для многих людей гораздо проще, чем они представляют.

Однако большинство курильщиков полагают, что бросить курить очень трудно. Возможно, кое-кто из читателей уже пытался отказаться от курения, это не удалось, и теперь они настроены весьма пессимистично.

Запомните, если вы твердо решили бросить курить, вас ничто не остановит. Поскольку я сама курила и знаю, какие трудности возникают в процессе отвыкания от этой вредной привычки, то постаралась построить книгу в форме руководства, которое поможет вам постепенно, шаг за шагом бросить курить.

Конечно, вам придется прилагать усилия, потому что никакие рассказы и статьи не могут заменить силы воли, без которой не удастся избавиться от курения. Ни минуты не сомневайтесь в своей силе воли. Она у вас есть. Присоединившись к миллионам тех, кто уже бросил курить, вы будете гордиться собой.

В книге вы найдете ответы на множество вопросов, которые возникают у тех, кто хочет бросить курить, она послужит добрым советчиком, поддержит в минуты, когда не хватает силы воли, а желание закурить сигарету становится мучительным, когда будет казаться, что бросить курить – просто невозможно, а рука потянется к сигарете. Пусть эта книга станет для вас на некоторое время настольной. Обращайтесь к ней каждый раз, когда будет особенно трудно. Перечитывайте отдельные места, старайтесь поверить в написанное, и в конце концов вы справитесь со всеми трудностями. Эта книга – оптимист.

Само по себе желание бросить курить уже обнадеживает.

Вы хотите присоединиться к некурящей половине человечества, а, как известно, это люди более здоровые и преуспевающие, они лучше выглядят благодаря тому, что бросили курить. Возможно, вы об этом просто не задумывались.

1. Бросить курить гораздо легче, чем кажется. Очень немногие страдают от мучительного, непроходящего желания выкурить сигарету, рассказывают об ухудшении настроения и значительно прибавляют в весе. И наоборот, многие из тех, кто бросил курить, признаются, что это было гораздо легче, чем они думали, и что если бы они знали об этом раньше, то уже давно бросили бы курить.

2. Тех, кто хотел бросить курить и смог это сделать, гораздо больше, чем вы думаете. Сотни миллионов людей во всем мире бросили курить, а значит, сможете и вы.

3. Страстное желание закурить длится, как правило, не дольше, чем несколько недель. Сильное же желание закурить очередную сигарету длится не более нескольких минут, поэтому можно относительно легко отвлечь себя, съев, например, яблоко, выпив воды или немного прогулявшись.

4. Вы обладаете гораздо большими резервными возможностями, чем считаете сами. Если вы проявите сообразительность, изобретательность и решимость (а книга содержит множество полезных советов, как подавить в себе желание выкурить самую необходимую сигарету дня), то сможете найти способ воздержаться от курения, применив наиболее подходящую себя программу ограничения курения.

5. Вы сильнее, чем думаете. Вряд ли кто-нибудь гордится тем, что курит, да в этом и нет необходимости. Вы можете побороть эту дурную привычку.

6. Совсем необязательно, что вы прибавите в весе (см. главу 3), но если возникнет желание полакомиться, то вы получите советы относительно тех продуктов, которые не повредят.

7. Итак, улучшение самочувствия, экономия денег, отсутствие неприятного запаха изо рта, улучшение вкусовых ощущений во время принятия пищи – разве это не преимущества в пользу отказа от курения? Этот список можно было бы продолжить.

Я не завидую курильщикам. Бросив курить, вы пополните ряды людей, менее подверженных опасным заболеваниям, таким, как инфаркт миокарда, бронхит, эмфизема и рак легких.

Итак, вы приступаете к выполнению программы по борьбе с курением. Она рассчитана на 5 недель и поделена на ступени. Книга содержит 10 глав, и я бы рекомендовала прочитывать по две главы в неделю. На усвоение материала может потребоваться и меньше

времени, и больше. Главное – переходить к новой ступени только тогда, когда усвоен материал предыдущей. Я предлагаю это потому, что книга призвана изменить ваши взгляды, представления, привычки и поведение. Вам будет легче даваться каждый новый этап в борьбе с курением, если вы хорошо овладеете предыдущим.

Оставляя за вами право решать, каким именно способом лучше бросить курить, все же приведу мнения ученых по этому поводу. Почти все специалисты сходятся на том, что лучше всего бросать курить постепенно. Мы подробно остановимся на каждом из этапов и постараемся снабдить вас необходимыми рекомендациями.

1-й этап. Думайте о том, почему бросить курить необходимо и почему вы хотите бросить курить.

2-й этап. Примите решение бросить курить. Возможно, это самое главное, поскольку принятое решение будет служить источником силы воли.

3-й этап. Подготовьтесь к тому, что вы бросаете курить. Важность этого этапа трудно переоценить. Успешное овладение им значительно увеличит ваши шансы на успех.

4-й этап. Бросьте курить. Наметьте день в самом ближайшем будущем, когда вы бросите курить. Пусть он будет особенным, отличным от других дней.

5-й этап. Воздерживайтесь от курения. Это, пожалуй, самое трудное в процессе перехода в ряды некурящих, особенно в первые недели. Но вы уже почти победили в себе вредную привычку, уже прошли большую часть пути...

В книге рассматривается каждый из этих этапов отдельно, что дает возможность обдумать материал каждой главы и подготовиться к освоению следующей. В течение нескольких недель вам предстоит не только переваривать информацию, но и выполнять определенную программу. Так что готовьтесь к действию!

Что делать в первую неделю

Думайте о том, что бросить курить необходимо.

Вы не одиноки – шестеро из десяти курильщиков хотят бросить курить. В течение нескольких ближайших дней думайте о причинах, которые натолкнули вас на эту мысль. Например, постарайтесь припомнить, что вам не нравится в курильщиках. Это могут быть и желтые от никотина пальцы или запах табака, исходящий от одежды и волос. Это может быть и вид полной окурков пепельницы или неприятный запах сигаретного дыма, который вы ощущаете, когда входите в комнату. Это может быть и утренний кашель или одышка при быстрой ходьбе или беге. Подсчитайте, сколько денег у вас уходит на сигареты. Составьте список всех своих доводов и держите его под рукой. Вот некоторые отправные точки для размышлений:

1. Не слишком ли это дорогое удовольствие? Не лучше ли расходувать эти деньги на что-нибудь более нужное? Думайте о том, сколько денег можно сэкономить и что в первую очередь на них приобрести.

2. Привычка курить – антисоциальна. Люди, с которыми вы проводите большую часть времени, могут возражать против этого. Возможно, вы окажетесь единственным курильщиком в комнате или во всем отделе. А, может быть, ваш коллега тоже очень хочет бросить курить – вместе с вами.

3. Все большему количеству детей не нравится, что их родители курят. Они начинают жаловаться на неприятный запах или на то, что от сигаретного дыма у них слезятся глаза. Даже если дети и не высказывают вслух своих жалоб, то, несомненно, вы сами хотите быть для них хорошим примером, не так ли? Разве вы не хотите, чтобы ваши дети дышали чистым воздухом? Хорошо известно, что дети курящих родителей гораздо чаще перенимают эту дурную привычку, чем дети, в семьях которых не курят. Более того, вашим детям будет даже лестно сознавать, что их родители обладают такой силой воли и бросили курить. Когда я бросила курить, то самой большой наградой для меня была гордость моих детей за мой поступок. Все усилия были вознаграждены, когда я услышала, как сын говорил своему

другу: «Нет, моя мама больше не курит. Она бросила».

4. Если вы страдаете от кашля или одышки, если часто простужаетесь, забота о собственном здоровье может быть одним из самых сильных доводов в пользу отказа от курения.

Подумайте о том, сколько лет вы уже курите, сколько сигарет в день выкуриваете, сколько затяжек в среднем делаете, выкуривая одну сигарету. Тот, кто выкуривает 20 сигарет в день, делает за год около 80 тысяч затяжек. Вам тоже нетрудно будет подсчитать, сколько затяжек вы делаете в год. А сколько их сделано за вашу жизнь? С каждой затяжкой ваши легкие наполняются смолами, ядами и веществами, раздражающими легкие. Вы когда-нибудь пытались провести пальцами по оконному стеклу в комнате, где много курят? Или мыть стены в комнатах курильщиков? Вы обнаружите, что и те, и другие покрыты липким слоем коричневого налета. Ваши легкие покрыты такой же пленкой. Бросив курить, вы сразу же почувствуете, что стали меньше кашлять, болеть ангиной, простужаться, страдать насморком и бронхитом, одышкой и т. д. Итак, попытаемся перечислить положительные моменты в результате отказа от курения. Перечитывайте этот список, чтобы еще больше утвердиться в правильности принятого решения.

1. Уменьшение вероятности сердечно-сосудистых заболеваний, язвы желудка, бронхита, эмфиземы и рака легких.

2. Экономия денег.

3. Отсутствие переполненных пепельниц в доме, следов никотина на руках и зубах и неприятного запаха у волос и одежды.

4. Возможность вести более полноценный образ жизни, заниматься спортом.

5. Перспектива родить более здорового ребенка.

6. Хороший пример своим собственным детям.

7. Возможность больше уважать себя.

8. Возможность с гордостью говорить: «Нет, спасибо, я не курю».

Большинство курильщиков считают, что они прекрасно знают свои привычки. Однако это не так. Почти во всех случаях людям свойственно приуменьшать количество выкуриваемых сигарет и преувеличивать желание выкурить каждую новую сигарету. В первую неделю постарайтесь проанализировать, почему, когда и сколько вы курите. Отмечайте на специальной диаграмме каждую выкуренную сигарету, время, когда вам захотелось ее выкурить, почему и насколько сильно хотелось закурить. Еще до окончания первого дня вы увидите, что нестерпимо хотелось курить гораздо реже, чем вы курили. Большинство выкуренных сигарет – дань привычке. Это очень важно отметить для себя, потому что впоследствии, когда вы примете решение бросить курить, именно этот день будет свидетельствовать в пользу отказа от курения.

Вы очень скоро убедитесь в том, что от многих сигарет можно будет легко отказаться, а действительно очень хотелось выкурить всего 6-7 сигарет за целый день. Вот от них избавляться будет труднее. Эти «трудные» сигареты можно даже перечислить. Первая сигарета – после пробуждения или во время утреннего кофе; вторая – во время перерыва; третья – когда вы начинаете волноваться или напряжены; четвертая – прикуривается, когда звонит телефон; пятая – после того, как спадет напряжение или волнение; шестая – вечером после работы; седьмая – после ужина.

График, который вы составите, поможет узнать много нового о себе и о своем образе жизни, о причинах, побуждающих закурить сигарету. Все это исключительно важно, поскольку полученная информация поможет лучше ориентироваться в борьбе со своей привычкой, когда вы примете решение бросить курить. Вы заблаговременно будете четко знать, от каких сигарет можно легко отказаться и в каких случаях предстоит бороться с собой.

Делая пометки на графике, вы сможете проникнуть в суть своих привычек и понять, почему так поступаете. Если в стрессовых ситуациях вы не можете воздержаться от курения, то нужно находить способы борьбы со стрессом без обращения к пачке сигарет – ведь от

того, что вы выкурите сигарету, проблема не перестанет существовать.

Если выкуривание сигареты помогает вам расслабиться, то прежде чем приступить к выполнению программы по борьбе с курением, необходимо освоить приемы психорегуляции, которые будут помогать выходить из состояния стресса без помощи сигарет. Уже к концу первой недели вы будете знать определенно, какие из сигарет, выкуренных за день, являются для вас самыми «необходимыми» и какие ситуации провоцируют вас обращаться к сигарете. Это, в свою очередь, даст возможность разработать практические меры по борьбе с «трудными» сигаретами дня, поможет вовремя уходить от соблазна.

Если к концу первой недели вы все-таки не утвердитесь в решении бросить курить, почувствуете, что это очень трудно, попытайтесь поразмышлять на следующие темы:

1. Подумайте о людях, которых вы знали и которые погибли от рака легких или какого-либо другого заболевания, связанного с курением.

2. Думайте о том, что лично вам не нравится в курении – перечитайте составленный вами список.

3. Еще раз проанализируйте причины, заставившие вас прийти к мысли отказаться от курения, – перечитайте свой список.

4. Подумайте о преимуществах некурящего человека – перечитайте свой список.

5. Побеседуйте как можно с большим количеством людей, бросивших курить, и убедитесь, что ни один из них не жалеет об этом.

6. Перечитайте 1-ю и 2-ю главы книги.

7. Подумайте о том, как вы вырастаете в своих собственных глазах, если бросите курить, и насколько более приятной сделаете жизнь окружающих.

8. Не уставайте повторять себе, что через пять недель вы уже будете принадлежать к разряду людей некурящих.

Глава 2

Трудности первого этапа

Тем, кто никогда не курил, трудно себе представить, что курение может доставлять удовольствие. Некурящая половина человечества видит в курении довольно негигиеничную, вредную для здоровья и дорогостоящую привычку. Как человек, в прошлом куривший, я помню все приятные ощущения, сопутствующие курению.

Для большинства людей курение – не пристрастие, а своего рода ритуал. Когда вы подносите зажигалку к сигарете и закуриваете, то сразу же переноситесь в мир мыслей и ощущений, которые ассоциируются только с выкуриванием сигареты. Ритуал может быть коротким или растянутым во времени. В стрессовых ситуациях сигарета выкуривается моментально. Когда же вы пребываете в благодушном настроении, то наслаждаетесь процессом курения и растягиваете удовольствие.

Ритуал обычно начинается с мысли о сигарете. Затем взгляд скользит в поисках пачки сигарет. Обнаружив пачку, вы берете ее в руки. Она гладкая на ощупь и помещается на ладони. Можно даже погладить кончиками пальцев скользящую поверхность. Вы находите зажигалку. Она может быть очень красивой и дорогой. Она безотказно работает... Или это может быть дешевенькая, разовая зажигалка, которая также приятно помещается в руке, а прежде чем выпустить пламя, дает ряд осечек. Зажигалки – все равно что игрушки, которые приятно держать в руках, сжимать, потирать и т. д. Итак, у вас в руках сигарета и зажигалка, и вам остается только поднести огонь. Можно прикурить сигарету быстро, а можно и растянуть удовольствие на несколько мгновений.

Для человека некурящего все это звучит странно, даже нелепо, зато курильщики считают, что многое теряют те, кто никогда не курил. С первой затяжкой вы чувствуете, как прохладный дым проникает глубоко в легкие. Через секунду-другую вы полностью выдыхаете дым, и в то же самое время уже либо чувствуете себя готовым к действию (если

это происходит днем и вы находитесь в состоянии напряжения) или расслабляетесь (если речь идет о вечерней сигарете). Вы вертите сигарету в пальцах, наблюдаете за дымом, который поднимается кольцами вверх...

Но даже не это главное. Сигарета «действует» быстрее любого лекарства. Курильщик хорошо знает, что ждать ему придется всего несколько секунд.

В тот момент, когда дым попадает в слизистую оболочку рта и дыхательных путей, никотин мгновенно проникает в кровь и начинает поступать в мозг. Несмотря на то, что я курила в течение нескольких лет, первая утренняя затяжка всегда вызывала у меня ощущение бодрости, а это и была прямая реакция мозга на действие никотина. У большинства людей никотин оказывает стимулирующее действие на мозг. Сердце также быстро реагирует на поступление никотина – увеличивается частота сердечных сокращений, оно работает с напряжением. Стенки кровеносных сосудов начинают интенсивнее сокращаться под воздействием никотина. Они сужаются, что влечет за собой повышение кровяного давления. Кстати, никотин оказывает вредное влияние на кровь: делает ее более вязкой и тем самым увеличивается опасность образования тромбов.

В процессе выкуривания сигареты ослабляется напряжение в мышцах. Это является одной из причин того, что курение создает эффект расслабления и помогает вам в стрессовых ситуациях.

Никотин может оказывать успокаивающее воздействие на людей нервных и легковозбудимых, а на некоторых людей действует возбуждающе.

В организме человека нет ни одного органа, который бы не подвергался действию никотина, который вы вдыхаете с дымом. В табаке содержится 1-3% никотина – сильнодействующее лекарство, способное либо успокоить, либо расшевелить. В небольших количествах никотин оказывает это двойное действие, но когда дозы увеличиваются, то он может действовать парализующе.

Никотин – один из самых сильных ядов, которые известны человечеству, и если его количество, содержащееся в одной сигарете, напрямую ввести в кровь, то можно убить взрослого человека.

Никотин в чистом виде представляет собой бесцветную, маслянистую жидкость, а при сгорании табака крохотные капельки никотина попадают в организм человека. В среднем курильщик потребляет около 2 мг никотина от каждой выкуренной сигареты.

В зависимости от технологии обработки табака содержащийся в нем никотин будет оказывать быстрое или замедленное действие.

Но вас не так просто сломить, рассказав о быстром и медленном действии сигарет. Как заядлый курильщик, вы сможете приспособиться к тому, чтобы как можно скорее получать нужное количество никотина. Были проведены эксперименты, в которых испытуемым были предложены сигареты с фильтрами разной степени поглощения никотина. Испытуемые не знали, какие именно сигареты они курят. Было обнаружено, что если в сигаретах содержалось меньше никотина или фильтр был с высокой степенью поглощения никотина, то испытуемые очень скоро начинали делать более глубокие затяжки и затягивались гораздо чаще. Еще более убедительными были эксперименты, в которых испытуемым делалась инъекция никотина. В этом случае испытуемые курили меньше. Был сделан вывод, что для заядлых курильщиков главное в сигаретах – содержание никотина.

Но что же еще кроме никотина вы вдыхаете вместе с сигаретным дымом? Известно, что в каждой затяжке содержится около 3 тысяч химических соединений и большинство из них – вредны для человека. В сигаретном дыме около 5 % угарного газа, который содержится и в выхлопных газах автомашин. Угарный газ, проходя через легкие, всасывается в кровь. Затем он вступает в реакцию с гемоглобином – пигментом красных кровяных телец, – который снабжает организм кислородом. Как только угарный газ соединяется с гемоглобином (превращаясь в углеглобин), кровяные клетки уже не способны выполнять свои функции по транспортировке кислорода. У большинства курильщиков из строя выводится около 15% гемоглобина. Неудивительно, что люди, страдающие сердечно-сосудистыми

заболеваниями, продолжая курить, только усугубляют свой синдром, поскольку сердечная мышца не получает необходимого количества живительного кислорода. Даже здоровые люди вынуждены ограничивать себя в занятиях спортом из-за неспособности легких работать с наибольшей эффективностью.

Смола в табачном дыме содержит сотни ингредиентов, являющихся причиной возникновения злокачественных опухолей у животных. Некоторые из самых опасных получили название «составляющие нитрозо». Компоненты нитрозо содержатся в соотношении 1: 1 000 000 в пищевых продуктах. В несгоревшем табаке эта концентрация достигает 2000: 1 000 000. Табак сигарет содержит два вида химических элементов, способных вызвать заболевание раком. Компоненты нитрозо известны как элементы, стимулирующие образование раковых клеток и начало заболевания, а многие другие вещества, содержащиеся в табаке, известны как стимуляторы роста опухоли.

Многие химические элементы в составе табака действуют просто раздражающе на целый ряд органов, в частности на легкие, которые начинают интенсивно вырабатывать мокроту, чтобы защитить нежные стенки бронхов. А это значит, что легким тоже приходится работать с напряжением. У некоторых людей даже затрудняется дыхание, как при астме.

Табачный дым содержит еще ряд вредных веществ: нашатырный спирт, который используется при производстве взрывчатых веществ; хлорную известь и цианистую кислоту, которые известны как опасные яды; фенол, используемый для растворения красок и в производстве пластмасс, – высококоррозийное, ядовитое вещество и сильнейшее раздражающее средство.

Уверены ли вы, что сигареты той марки, которую вы предпочитаете, имеют достаточно низкую концентрацию всех этих веществ? Может быть, вас успокаивает тот факт, что далеко не все курящие умирают от рака легких, да и то причину его возникновения нужно еще доказать? Или вы считаете, что с вами этого никогда не случится?

Убеждены ли вы в том, что вам необходимо отказаться от курения ради собственного здоровья? Чтобы действительно поверить в это и проверить себя, ответьте на несколько вопросов. Возможно, отвечая на них, вы вдруг поймете, что до сих пор просто обманывали себя, когда речь заходила о вреде курения.

1. Считаете ли вы, что курение не настолько вредит вашему здоровью, что необходимо что-то предпринять?

2. Думаете ли вы, что даже если бы курение было отнесено к привычкам, которые оказывают сугубо отрицательное воздействие на здоровье, то уровень курения все равно не снизился?

3. Считаете ли вы, что всевозможные болезни только косвенно связаны с курением?

Если вы положительно ответили на эти вопросы, то тогда вы действительно дезинформированы о степени вреда курения для здоровья человека. В подтверждение приведу некоторые статистические данные.

Уровень смертности среди курящих женщин таков же, как и среди курящих мужчин.

Те, кто курит, страдают различными заболеваниями гораздо чаще, чем некурящие.

Одна пятая часть рабочего времени, пропущенного по нетрудоспособности, приходится на болезни, вызванные курением.

Думаете, что лично вас эта статистика не касается? Или кажется, что ваш стаж курильщика не так велик, чтобы беспокоиться? Вы считаете, что выкуриваете слишком мало сигарет, чтобы подорвать здоровье?

Думаю, что вы ошибаетесь или просто боитесь посмотреть правде в глаза. Даже несколько сигарет в день губительно влияют на здоровье. Кроме того, не забывайте, что любая из болезней, вызываемых курением, может подстеречь и вас. Никто не предупредит вас о надвигающейся опасности, а потом может оказаться слишком поздно. С возрастом легким становится все труднее справляться с инфекцией, и, таким образом, любая легкая зимняя простуда может обернуться для вас воспалением легких. Неважно, сколько сигарет в день вы выкуриваете. Важно то, что вероятность заболеть и погибнуть от любого серьезного

заболевания у курящих в среднем гораздо выше, чем у некурящих.

Может быть, вы пытались раньше бросить курить, но безуспешно, и почти потеряли веру в себя? Чтобы разобраться в своих ощущениях, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Считаете ли, что даже попытаться бросить курить – для вас слишком сложно?

2. Сомневаетесь ли в том, что если вам даже удастся бросить курить, то недели через две-три или позже снова не закурите?

3. Полагаете ли, что изменить свои привычки, связанные с курением, слишком трудно?

4. Убеждены ли вы в том, что если так давно курите, то бросать не имеет смысла?

Если вы положительно ответили на эти вопросы, то, должна заметить, что вы о себе невысокого мнения. В любом случае так о себе думать нельзя. Возможно, ваша предыдущая попытка не увенчалась успехом только потому, что у вас не было определенной системы. А это не значит, что следует совсем отказаться от мысли бросить курить. Ведь следующая попытка может оказаться удачной! Многим не сразу удалось бросить курить. На этот раз вам непременно повезет.

Правильно спланировав и проведя свою кампанию по борьбе с курением, вы добьетесь успеха.

Бросив курить, вы наверняка продлите свою жизнь. Независимо от того, что вы курили на протяжении многих лет, бросив курить, вы оздоровите свой организм.

Поэтому я призываю вас: бросайте курить немедленно! В противном случае вы привыкнете к одышке, кашлю по утрам, простудам каждую зиму, утратите бдительность и станете относить это на счет возраста. Но наступит момент, когда одышка перейдет в такую тяжелую форму, что вы окажетесь прикованными к инвалидной коляске.

И последнее. Если вы уже страдаете язвой пищевода или заболеванием органов дыхания, если в семье есть больные с нарушениями сердечно-сосудистой системы, если вы уже перенесли инфаркт миокарда, то вам просто необходимо бросить курить.

Когда я работала над созданием телевизионных программ «Итак, вы хотите бросить курить» на Би-би-си, д-р Х. Уильяме познакомил меня с некоторыми своими пациентами, которые страдали от болезней, вызванных курением. Уильяме занимается лечением заболеваний органов дыхания, наблюдает множество легочных больных, которые курили в течение длительного времени. Некоторые из них продолжали курить сигарету за сигаретой, несмотря на серьезное заболевание. Кое-кто продолжал курить даже перенеся инфаркт миокарда, в случаях тяжелейших поражений артерий ног (даже при частичной ампутации).

С одним из его пациентов по фамилии Петербридж я познакомилась поближе. Ему было за шестьдесят, и когда я впервые увидела его, он сидел на кровати – розовощекий и вполне здоровый на вид. Но стоило ему подняться с постели, как картина резко переменилась. Он начал задыхаться, даже когда надевал на себя халат. После нескольких шагов ему пришлось остановиться, чтобы перевести дух. Дальше он уже не мог передвигаться без помощи медсестры, которая поддерживала его, так как он задыхался и кашлял от малейшего усилия. Пока он дошел до туалета, его лицо стало серо-синим. Петербридж страдал от эмфиземы – тяжелого осложнения после хронического бронхита.

Петербургридж рассказал мне историю своей болезни. Он был заядлым курильщиком и не придавал особого значения постепенному ухудшению самочувствия. Был уверен, что никакая серьезная болезнь, связанная с курением, ему не грозит. В последние пять лет он практически превратился в калеку.

Мы провели интервью с Петербриджем для нашей телепрограммы в качестве поучительного примера для телезрителей. Продемонстрировали рентгенограмму Петербриджа, сделанную несколькими месяцами раньше, с характерной классической картиной пораженного легкого – это было понятно даже неспециалисту.

Неделю спустя после съемок состояние Петербриджа резко ухудшилось. Было проведено повторное обследование, и к своему ужасу я узнала, что у него – рак легких. Петербридж из группы людей среднего возраста с «умеренным риском преждевременной

смерти» сразу же перешел в разряд людей с «исключительно высокой степенью риска смерти».

Попробуем выяснить, что же привело Петербриджа к гибели. Мог ли он что-нибудь предпринять в разные периоды своей жизни, чтобы уменьшить опасность заболевания раком легких? Можно ли было вообще избежать этой болезни? Как ему следовало изменить свой уклад жизни, чтобы сохранить здоровые легкие?

Подобно большинству курильщиков, Петербридж начал курить подростком. Свою первую сигарету он курил с отвращением. Удовольствия не доставили и вторая, и третья сигареты... Его мучило и кружилась голова. Выкурив около десятка сигарет, мальчик наконец-то понял, какие затяжки ему надо делать, чтобы не тошнило, не душил кашель и т. д. После этого он почувствовал себя куда увереннее.

Хотя курение на первом этапе и не доставляло никакой радости, он все равно продолжал курить, потому что вокруг курили все мальчики, а выделяться из компании ребят ему не хотелось. Если он отказывался курить, над ним подшучивали. Таким образом, мальчик находился под социальным давлением, и первые выкуренные сигареты можно назвать «социально-групповыми». Но прошло немного времени, и Петербриджу вдруг захотелось курить, а очень скоро он ощутил приятное удовлетворение от курения сигарет в одиночку.

Большинство людей начинают курить в детстве или юности. Поэтому, если человек воздерживается от курения до 20 лет, то вероятность того, что он начнет курить позже, резко снижается. Долг всех родителей и учителей делать все возможное, чтобы уберечь детей от этой вредной привычки.

Ниже перечисляются факторы, побудившие Петербриджа начать курить в подростковом возрасте. По этим же причинам начинают курить в основном все дети.

- Большинство друзей курят.
- Давление со стороны друзей.
- Желание казаться взрослым.
- Стремление казаться значительным.
- Желание казаться грубым и сильным (как киногерой).
- Родители курят.
- Братья и сестры курят.
- Любопытство.
- Дух бунтарства.
- Сигареты легко достать.

Первостепенная задача родителей состоит в том, чтобы отвлечь интерес детей на другие вещи.

Если обращаться с ребенком в кругу семьи как со взрослым, то потребность самоутвердиться среди друзей с помощью курения отпадет.

Старайтесь больше времени проводить с детьми на свежем воздухе, затевайте подвижные игры. Внушайте ребенку, что он должен вырасти сильным, здоровым и спортивным.

Родительский авторитет играет большую роль. Замечено, что в семьях, где родители не курят и не одобряют курения, очень низкий процент курящих детей.

Но вернемся к Петербриджу. К семнадцати годам он уже работал, а по вечерам учился. Работать приходилось много, и он очень уставал. В это время Петербридж обнаружил, что курение помогает расслабиться или, наоборот, сосредоточить внимание во время занятий в вечерней школе. Он пил много крепкого чая и кофе, впрочем, как и все курящие.

К двадцати годам Петербридж курил уже автоматически, а количество выкуриваемых в день сигарет без фильтра достигало 30. Но и тогда он все еще чувствовал себя хорошо. По утрам его не мучил кашель курильщика. Он не страдал простудными заболеваниями зимой, а признаков бронхита пока не обнаруживалось. Он даже играл за футбольную команду своего

района. Иными словами, мы имеем дело с сильным и здоровым молодым человеком.

Вот некоторые из ответов вопросника, предложенного Петербриджу.

1. Считаю курение расслабляющим и приятным занятием.

2. Не помню случая, чтобы хотя бы одна выкуренная сигарета не принесла мне удовольствия.

3. Я закурываю сигарету в следующих случаях:

- когда зол;
- когда ощущаю снижение работоспособности;
- когда хочу проснуться;
- когда хочу взбодриться при встрече с друзьями;
- когда расслабился, и мне хорошо;
- когда обеспокоен и немного расстроен;
- когда хочу отвлечься от каких-либо мыслей.

4. Что мне нравится в самом процессе курения:

- наблюдать за дымом, когда я его выдыхаю;
- просто ощущать сигарету в руках и во рту;
- брать в руки пачку сигарет и зажигалку;
- сам ритуал прикуривания сигареты и то, что заняты руки.

5. Наверное, мне нравится курить, потому что:

- иногда я вдруг обращаю внимание, что у меня одновременно две зажженные сигареты, а я этого даже и не заметил;
- очень нервничаю, когда у меня кончаются сигареты и приходится поздно вечером выходить к автомату, чтобы их купить;
- стоит мне воздержаться от курения в течение двух часов, как желание выкурить сигарету становится нестерпимым;
- иногда, куря сигарету, ловлю себя на том, что не помню, в какой момент ее прикурил;
- когда приходится напряженно работать, то могу выкурить пять сигарет подряд в течение получаса, даже не отдавая себе в этом отчета;
- с сигаретой в руке ощущаю полный комфорт, а без нее вдруг замечаю, что мне чего-то недостает.

Исповедь Петербриджа показывает, что он относится к классической группе заядлых курильщиков. Ему нравится держать в руках сигарету. Но многие народы изобрели другие способы занять чем-нибудь руки. Например, в странах Средиземноморья люди пользуются четками. Кстати, если вам нравится просто держать сигарету в руках, то, возможно, будет легче избавиться от этой привычки, если вы займете руки какой-нибудь изящной и приятной на ощупь вещицей. Это может быть брелок для ключей, небольшая игрушка, красивая ручка или карандаш и т. п.

Петербург рассматривал курение как своего рода допинг. Но физическая нагрузка средней интенсивности (например, быстрая прогулка вокруг квартала) тоже взбодрит и доставит вам не меньшее удовольствие. Подумайте о том, что занятия физическими упражнениями могут помочь вам избавиться от курения.

Многие курильщики используют сигареты в качестве эмоциональной поддержки, палочки-выручалочки, когда жизненные ситуации усложняются. Но ведь курение не разрешает проблем и не отгоняет их прочь. Если в трудных ситуациях вы будете обращаться к сигаретам как к палочке-выручалочке, то вскоре заметите, что стали больше курить, т. к. сигареты все меньше помогают в борьбе со стрессовыми состояниями. Не лучше ли вместо этого выйти из дому и прогуляться, пойти в гости или заняться чем-нибудь отвлекающим.

Если вам, как и Петербриджу, сигареты помогают расслабиться и успокоиться, то, возможно, вы принадлежите к разряду тех людей, которые наслаждаются курением в определенные часы суток. Это может быть и утренняя сигарета за чашкой кофе, и вечерняя – после ужина.

Если бы люди курили только для того, чтобы получить удовольствие, положение было

бы не таким сложным, т. к. в этом случае довольно легко найти заменитель удовольствия.

Некоторые из ответов Петербриджа свидетельствуют о том, что он психологически пристрастен к курению (например, тот факт, что он очень нервничает, когда у него кончаются сигареты). Если вы причисляете себя к этой категории, то скорее всего курение уже не доставляет вам удовольствия, а кажется простой необходимостью. В этом есть и положительный момент: если вы сразу разрушите собственную психологическую зависимость от сигарет, то, возможно, вам больше не захочется снова проходить через все неудобства отвыкания от курения.

Не пытайтесь бросить курить, постепенно снижая количество выкуриваемых в день сигарет. Необходимо сразу «обрубить концы»: выбрать день, выкурить последнюю сигарету и бросить совсем. Конечно, не обойдется без трудностей. Особенно тяжелыми будут те моменты, в которые вы привыкли выкуривать «любимые» сигареты. Поэтому особенно важно правильно и всесторонне подготовить себя к этому. Однако помните, нестерпимое желание выкурить сигарету длится всего несколько минут. Можно отвлечь себя, выпив стакан воды, съев конфету или переключившись на дело, требующее от вас наибольшей сосредоточенности.

Если вы подобно Петербриджу курите автоматически, то курение превратилось просто в привычку и уже не доставляет вам истинного удовольствия. Если вы зажигаете новую сигарету, забыв о том, что еще одна уже лежит в пепельнице, тогда вы действительно принадлежите к этой группе. Большинство привычек, связанных с курением, ассоциируется с определенными ситуациями и определенными видами деятельности. Поэтому ваши мысли на этой неделе должны быть направлены на то, чтобы:

- 1) изменить свои привычки, режим дня и окружение;
- 2) отказаться от утреннего кофе, заменив его фруктовым соком;
- 3) после ужина пить чай, если вы обычно пили кофе;
- 4) не оставаться за столом по окончании обеда;
- 5) посещать те рестораны и кафе, где не разрешают курить;
- 6) на собраниях и совещаниях садиться рядом с некурящим;
- 7) оставлять дома сигареты, когда отправляетесь на работу и т. д.

Что же касается Петербриджа, который в 20-летнем возрасте выкуривал по 30 сигарет без фильтра в день, то давайте посмотрим диаграмму (рис. 1), которая показывает, какому риску он подвергал свое здоровье, и, наоборот, насколько бы он оздоровил свой организм, бросив курить еще тогда.

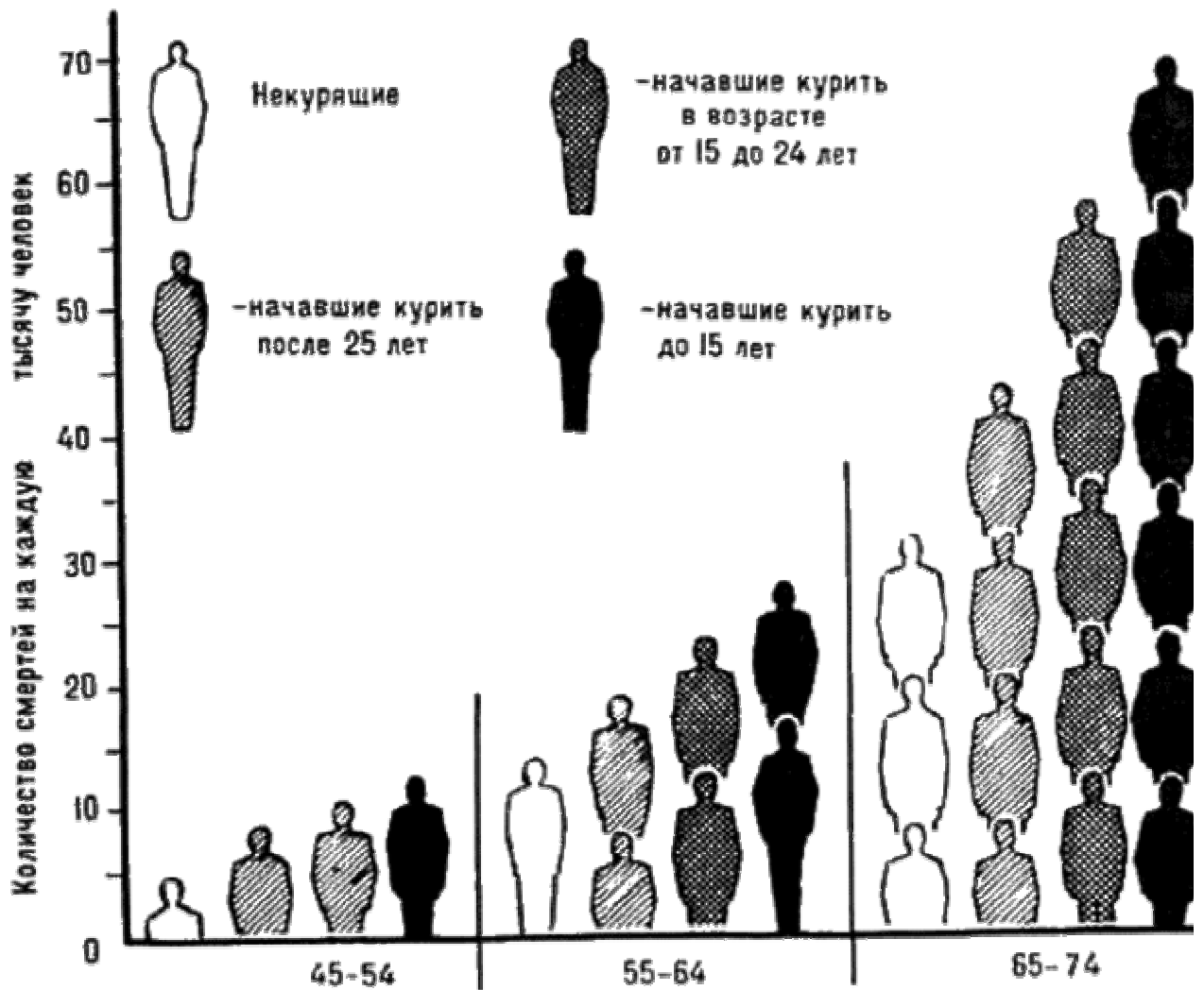


Рис. 1 Зависимость между риском преждевременной смерти и возрастом начала курения

В каждой возрастной группе уровень смертности среди курящих выше, чем среди некурящих, а также среди тех, кто начал курить позже.

Если, например, мы включим Петербурга в возрастную группу 45-54 года, предположив, что он выкуривает только 19 сигарет в день, то увидим, что смертность в этой группе составляет 15 человек на тысячу. Если бы он никогда не курил, то это соотношение составило примерно 5 человек на каждую тысячу. Другими словами, курение в три раза увеличивает опасность смерти даже в возрасте от 45 до 54 лет.

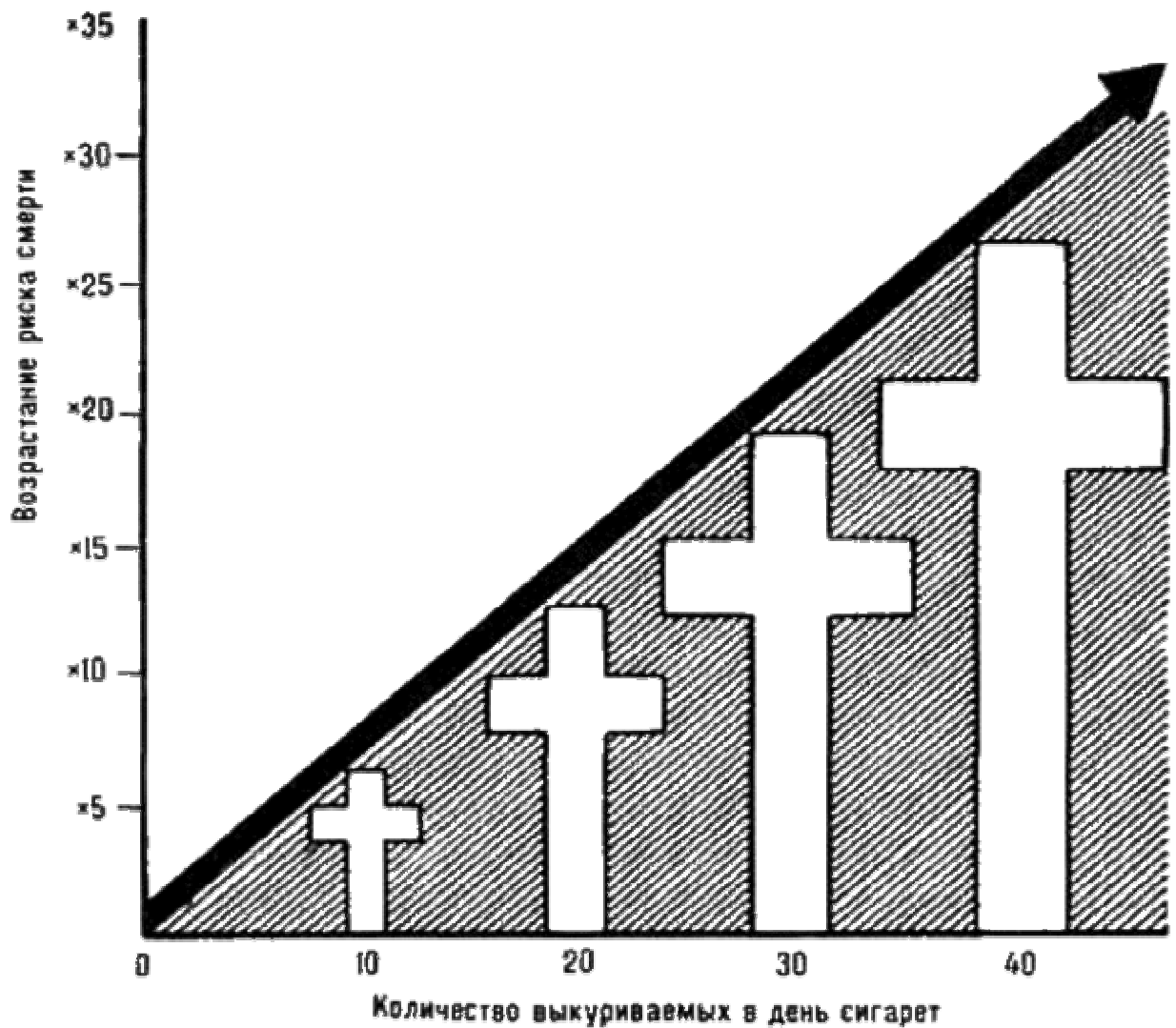


Рис. 2. Зависимость между риском смерти от рака легких и количеством выкуриваемых в день сигарет

Чтобы приблизительно подсчитать, на сколько лет Петербридж продлил бы себе жизнь, бросив курить, посмотрите на колонку с обозначением возраста 55-56 лет. В этой группе средний уровень смертности составляет около 20 человек на каждую тысячу. При условии, что организм очень быстро оздоравливается, как только человек бросает курить, мы можем предположить, что Петербридж, бросив курить, вдвое уменьшил бы риск собственной гибели.

В 20-летнем возрасте Петербридж выкуривал 30 сигарет в день. И тогда шансы заболеть раком легких у него были в 15 раз выше, чем у некурящего молодого человека. Если бы он сократил количество выкуриваемых в день сигарет до 10, то вероятность заболевания уменьшилась в три раза (рис. 2). Петербридж не воспользовался возможностью в три раза увеличить шансы остаться в живых! Запомните:

Вы – не вечны.

Если вы выкуриваете от 15 до 25 сигарет в день, то у вас лишь один шанс из восьми не заболеть раком легких.

Если вы выкуриваете 25 и более сигарет в день, то у вас один шанс из пяти.

Если вы успокаиваете себя тем, что вероятность погибнуть, переходя дорогу, еще выше, то ошибаетесь. Курение уносит в семь раз больше жизней, чем автокатастрофы.

Курение как средство отвлечения может быть особенно притягательно в момент снижения физической нагрузки. Ведь не увидишь человека, который бежит и одновременно курит. Это ему просто не придет в голову. Ограничение подвижности и связанный с этим недостаток физических ощущений требует компенсации. К сожалению, таким вредным заменителем стало курение. Однако могут быть и другие средства отвлечения. Речь идет о специальных дыхательных и физических упражнениях, паузах саморегуляции, которые, занимая совсем немного времени, могут тем не менее дать очень хороший эффект.

Эти средства саморегуляции должны «включаться», как только возникает состояние внутреннего конфликта, неопределенности, напряжения. Именно в этот момент человек может начать машинально крутить в руках какие-либо предметы, ерошить волосы, грызть карандаш или ... закурить. Внутренний конфликт вызывает необходимость какой-то разрядки. Поэтому, систематически приучая себя к использованию специальных физических упражнений, можно добиться многого. Важно, чтобы эти упражнения были просты, не нарочиты, легко выполнимы в любых условиях.

Доведенные до автоматизма психорегулирующие упражнения могут быть весьма полезны. Однако их надо выполнять систематически. В противном случае не исключено привыкание к ним и снижение их силы как средства разрядки и «дренажа» эмоций.

Необходимо четкое понимание важности и нужности упражнений, потому что их механическое выполнение может стать бессмысленным. В этой связи «автоматическое включение» тех или иных средств саморегуляции всегда должно сопровождаться словесным подкреплением типа: я сильный, полностью расслаблен, дышится легко и приятно, нервы успокаиваются, все будет хорошо, упражнения придают силу и уверенность и т. д.

Глава 3

Принятие решения

Большинство из нас принимают серьезные решения не сразу, а поэтапно. Приняв решение бросить курить, что уже само по себе очень важно, вы должны продумать, как именно вы собираетесь это сделать. Необходимо выбрать для себя самый доступный и легкий путь, который отвечал бы вашим индивидуальным особенностям (подробно об этом будет рассказано в главе 9). Это надо продумать, пока вы готовитесь к тому, чтобы бросить курить.

Вы можете сказать себе: выкуриваю последнюю сигарету и все! Больше ни одной, никогда! Многие, кстати, считают этот путь самым приемлемым. Полный отказ от вредной привычки. Начинается новая жизнь. Можно даже изменить прическу или купить новый костюм. Несмотря на то, что решение бросить курить принято, вы, возможно, не готовы сразу же принять и другое решение – когда именно это сделать. Но это пока не самое главное. Главное состоит в том, чтобы наметить для себя такой день в ближайшем будущем. Над тем, когда бросить курить, необходимо хорошо подумать. Если вы курите на работе, то не следует намечать дату, совпадающую с рабочим днем. Выходные дни тоже не подходят, если вы привыкли курить для расслабления, после работы. Не спешите. Если приближается день рождения или какой-нибудь праздник, то попробуйте бросить курить именно в такой день. Отметьте его в своем дневнике и на всех календарях, имеющихся в доме, потому что это очень важный день в вашей жизни.

В какой же день бросить курить? М. Стоппард предлагает связать этот поступок с каким-либо важным событием в своей жизни. Правильно ли это? Вопрос спорный. В этот день отказаться от курения может быть сложно вдвойне. Ведь это не просто отказ от вредной привычки, а необходимость во многом перестроить свою жизнь. Поэтому вряд ли следует выбирать дни, эмоционально насыщенные. Например, день рождения, как правило, связан с праздничным застольем, приемом гостей. Было бы наивно думать, что при этом не

будут распивать спиртные напитки, а потом кто-то не закурит и не предложит закурить виновнику торжества.

Вероятно, не следует бросать курить в период напряженной работы. Утомление и связанное с этим нервное напряжение способствуют развитию эмоционального стресса и вызванных им невротических явлений. Естественно, что в этот период способность к самоконтролю и саморегуляции снижена. Вместе с тем факторов, провоцирующих потребность в курении, намного больше.

В моей лечебной практике был случай, когда один известный художник решил бросить курить. Я, к сожалению, не знал, что у него через неделю предстоит обсуждение картины на художественном совете. Лечение шло успешно. Художник не курил 6 дней, отмечая при этом, что не испытывает особых трудностей. Однако после обсуждения картины и выслушанной критики в ее адрес он так разволновался, что потерял контроль над собой и закурил.

Поэтому скорее всего бросать курить надо в период, когда вас не ожидает напряженная работа, повышенное нервное напряжение. Одним из наиболее удобных периодов является отпуск. В это время для многих действительно начинается новая жизнь, когда можно отключиться от всего привычного, забыть то, что волнует, тревожит, раздражает; уделить время занятиям физической культурой, массовым спортом. Курение при этом само по себе станет малозначительным и лишним, ненужным.

Очень важно, что во время отпуска перестают «работать» факторы, оказывающие своего рода «сигнальное» влияние. Например, «перекуры» на работе, курение, чтобы убить время при ожидании транспорта, курение для поддержания работоспособности при выполнении сложного задания и т. п.

Есть и другой способ, правда, мне он не нравится – постепенно ограничивать количество сигарет, которые вы выкуриваете в день, до 4-5 штук, а потом исключить их совсем. Таким образом вы постепенно освобождаетесь от действия никотина на организм. Но, с другой стороны, это довольно трудный путь, поскольку он дает возможность бесконечно отодвигать день, когда необходимо совсем отказаться от курения. Если раньше вы уже пытались бросить курить таким способом, то лучше не прибегать к нему снова. Большинство специалистов не рекомендует этот метод.

Многие курильщики принимают решение бросить курить лишь тогда, когда вдруг замечают, что стали выкуривать от 60 до 80 сигарет в день. Это их поражает и вызывает беспокойство, что, в свою очередь, помогает в первые дни воздержанию от курения.

К самостоятельной терапии, основанной на принципе самоотвращения, нужно подходить очень осторожно и обязательно проконсультироваться со своим лечащим врачом. Этот метод может оказаться очень успешным, если его проводить совместно с врачом, который заставляет вас глубоко вдыхать сигаретный дым каждые шесть секунд, до тех пор, пока вас не начнет тошнить. Как только вам становится легче, процедура повторяется, и так – три или четыре раза в течение получаса. За это время вы почувствуете себя настолько плохо, что даже вид пачки сигарет будет вызывать глубокое отвращение. Если же нет, то следует повторить процедуру на следующий день и т. д. до тех пор, пока не захотите и думать о курении.

Для тех, кто привык к порядку и кому необходимо соблюдать определенные правила, подойдут приводимые ниже ограничения. Вы можете написать и свои собственные правила. Записывая правила, вы как бы заключаете с собой договор и обещаете никогда его не нарушать. Привлекательным в этом методе является то, что можно начать с относительно легких для соблюдения правил, а потом, привыкнув, их можно и усложнить. Вот примерный список правил, которые можно использовать в качестве отправных:

- Не курите в машине. Закуривайте только тогда, когда уже почти прибыли на место.
- Отказывайтесь от каждой предлагаемой вам сигареты.
- Не курите перед едой.

- Не курите натошак.
- Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.
- Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.
- Прежде чем прикурить, сосчитайте до десяти.
- Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя, а если возможно, то даже унесите в другую комнату.
- Когда у вас кончились сигареты, ни у кого «не стреляйте».
- После каждой затяжки опускайте сигарету.
- Не курите на улице.
- Не курите в постели.
- Прекратите курить на работе.
- Прекратите курить в квартире.
- Не носите с собой зажигалку или спички.
- Не курите, когда руки заняты делом.
- Перестаньте глубоко затягиваться.
- Выкуривайте сигарету только до половины.
- Не курите сразу после еды, пока сидите за столом.
- Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т. п.).
- Не курите, когда смотрите телевизор, слушаете музыку, пьете кофе и т. д.
- Прекращайте курить, как только в вашем присутствии кто-нибудь закуривает.
- Не курите, когда отдыхаете, расслабившись после работы.
- Курите только сидя на неудобном стуле.

Стяните пачку сигарет резинкой, поэтому каждый раз, открывая ее, вам придется фиксировать на этом внимание.

Регистрируйте, как часто вы курите. Выкуривайте одну сигарету в час. Затем попытайтесь выкуривать одну сигарету в два часа.

Не стремитесь соблюдать все эти правила с первого же дня. Для начала выберите 3-4 наиболее легких. По мере того как вы сможете соблюдать некоторые из вышеприведенных ограничений, добавляйте к ним по одному-два ежедневно. Наконец наступит момент, когда вы сможете соблюдать все правила. Тогда вам и следует бросить курить. Д-р Бренгельман (ФРГ), автор этих ограничений, первым использовал их на практике и убедился, что они очень помогают дисциплинированным людям. При этом, конечно, надо быть довольно жестким к самому себе.

Как уже говорилось, записи в специальном дневнике помогут вам понять, от каких сигарет можно безболезненно отказаться сразу же, а от каких – трудно. Большинство курильщиков сходятся во мнениях относительно «трудных» сигарет. В их число входят: первая сигарета дня, сигарета в обеденный перерыв, сигарета после окончания работы и т. п.

Когда вы решили бросить курить, объявите вслух о своем решении – родственникам, коллегам, друзьям, людям, с которыми часто встречаетесь. Попросите у них поддержки, которая должна заключаться в том, чтобы они не курили в вашем присутствии, не предлагали вам курить и не расхолаживали вас.

Дома членов семьи попросите о большей помощи. Пусть муж или жена постоянно воодушевляют и поддерживают вас, не оставляют на виду сигареты, не предлагают закурить. А лучшая форма поддержки, которую могут оказать близкие, – это бросить курить вместе с вами.

Отказ от курения не означает, что вы непременно должны прибавить в весе. Надо просто заранее обдумать диету. После того как вы бросите курить, у вас наверняка появится потребность постоянно что-нибудь жевать, чтобы компенсировать процесс курения. Имейте под рукой таблицу калорийности продуктов, чтобы контролировать себя. Стоит отказаться и от продуктов, содержащих так называемые «пустые» калории (шоколад, торты, пирожные, варенье, кремы и т. п.).

Одна из моих пациенток перед тем, как бросить курить, похудела на несколько килограммов, чтобы в первое время в период отвыкания от курения сконцентрировать свое внимание только на этом процессе, не заботясь о том, что и в каком количестве она ест. А вообще истории о людях, которые сильно прибавили в весе, бросив курить, скорее выдумка, чем правда. Исследования показали, что большинство бывших курильщиков поправляются всего на 2-3 кг. Тот, кто смог отказаться от курения, всегда сможет избавиться от нескольких лишних килограммов.

В первую очередь надо научиться правильно распределять силы в борьбе с курением. Ведь необходимость постоянного контроля за своим состоянием и стимуляция желания не курить крайне важны.

Очевидно, следует располагать более широким арсеналом средств и методов, позволяющих успешно выполнять задуманное. Главным при этом, по-видимому, является самоутверждение в том, что вы сильны и, если захотите, сможете добиться многого. Именно эта уверенность, постоянно поддерживаемая тем, что вредная привычка отступает благодаря собственной воле, должна преобладать.

Так как в этом разделе обсуждаются различные пути подготовки к тому, чтобы бросить курить, очень важно проанализировать разрушающее влияние на организм никотина и других вредных веществ, вдыхаемых вместе с дымом в легкие.

Трудно придумать большее поощрение самому себе, чем сознание того, что организм перестанет разрушаться под влиянием сигаретного дыма и, наоборот, трудно представить более суровое наказание, чем отчетливо осознавать, как каждая сигарета подтачивает ваше здоровье и в чем это конкретно выражается для вас. Умение представить свое здоровье как некую шагреновую кожу, сокращающуюся от каждой затяжки, сигареты и даже сигаретного дыма других курильщиков, – вот что может стать основной движущей силой формирования и поддержания мотивации к тому, чтобы бросить курить.

Однако прежде чем заключать какое-либо соглашение с кем-то или с самим собой, целесообразно еще раз оглянуться назад и вспомнить, когда и почему была сделана попытка начать курить. Ведь могли быть разные причины. Чаще всего это желание самоутвердиться, выглядеть старше, солиднее, значительнее, чем на самом деле. Сигарета, как это ни смешно, могла казаться в этот момент своего рода волшебной палочкой, а дым – броней от чьих-то насмешливых взглядов и колких слов. А может быть, это произошло иначе. Была компания, где многие курили, тогда и вы, неумело пуская дым, выкурили свою первую сигарету, чтобы стать похожим на тех, кому хотелось подражать, не отдавая себе в этом отчета?

Что же заставило продолжить курение? То, что вы часто оказывались в подобных ситуациях или появились какие-то новые аргументы в пользу курения? К сожалению, для многих курение постепенно становится своего рода средством «дренажа эмоций», что в конечном итоге приводит к наивной вере во всемогущество курения. Мнение обманчивое, но очень стойкое. Так рождается привычка, а она, как известно, вторая натура.

Итак, хотите ли вы отказаться от курения? А если хотите, то почему? Для того чтобы заключить договор с самим собой, нужно иметь серьезное обоснование типа «я сознательно хочу бросить курить, потому что понимаю, что это вредно лично для меня». В книге содержится достаточно информации на эту тему, так что каждый курильщик может оценить свои перспективы. Однако это только одна сторона дела. Обоснования можно продолжить: «Я хочу бросить курить, потому что понимаю, какие доставляю неприятности, а возможно и приношу вред окружающим». Здесь обязательно надо подумать о том, что курящий человек заставляет вдыхать дым всех окружающих его людей: детей, родителей, жену. Они могут не быть курильщиками, вы заставляете их стать ими. Курящий человек, хоть и расплачивается за это своим здоровьем, но получает от этой процедуры удовольствие. Окружающие люди только страдают из-за эгоизма

курильщика.

По-видимому, в это «обоснование» должно войти все то, что может помешать бросить курить.

Надо заранее проанализировать все ожидаемые трудности. Это позволит более правильно оценить свои возможности и перспективу. Итак, что же может помешать? Недостаток воли? Неумение постоянно контролировать себя, свои поступки в действии? А быть может, окружение? Тогда надо подумать, сможете ли вы выйти из-под влияния окружающих вас курильщиков?

Наконец, и это уже подчеркивалось выше, сумеете ли вы преодолеть напор жизненных обстоятельств, вызывающих эмоциональное напряжение, эмоциональный стресс. Хочется, чтобы вы сказали «да».

Глава 4

Трудности второго этапа

Курение и здоровье

Практически каждый курящий страдает по меньшей мере от одного из вредных последствий курения. Возможно, вы этого не замечаете, поскольку разрушающее действие курения проходит скрытно. Недуги подкрадываются настолько незаметно и медленно, что постепенное ухудшение здоровья можно отнести на счет других причин.

Кашель курильщика (по ошибке его называют утренним кашлем, потому что сильные приступы приходятся на утро, но он преследует вас в течение всего дня) является одним из первых сигналов того, что курение раздражает легкие и приносит им вред. Химические вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, травмируют поверхность дыхательных путей, что очень похоже на действие сигаретного дыма на глаза, которые начинают слезиться, чтобы избавиться от раздражителя. Только легкие не плачут, они вырабатывают мокроту, чтобы смывать раздражитель. Вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, парализуют реснички эпителия (микроскопические волоски на поверхности бронхов), которые постоянно очищают легкие. Другие вещества, содержащиеся в дыме, вызывают одряхление клеток. Это и есть одно из первых изменений клетки на пути к образованию раковой опухоли.

Характерно, что у курильщиков кашель наблюдается постоянно, независимо от времени года. Но зимой, как правило, особенно очевидна разница между курящими и некурящими. Те, кто курит, страдают от простуд гораздо чаще, и заболевания длятся дольше. Курильщики жалуются, что простуда у них обычно заканчивается осложнениями типа гайморита, который требует длительного лечения антибиотиками. Зимние простуды часто вызывают бронхит, который впоследствии становится хроническим. Впрочем, многие считают его незначительным заболеванием и не обращают на это особого внимания.

Постепенное разрушение легких может начаться довольно рано. Подросток, который выкуривает не более пяти сигарет в неделю, может кашлять так же сильно, и его легкие будут вырабатывать столько же мокроты, сколько легкие у заядлого курильщика. Наибольший вред приносят себе те, кто всегда держит сигарету в уголке рта (они вдыхают боковой поток неотфильтрованного дыма). Если вас уже беспокоит кашель и бесконечные простуды зимой, то ради собственного здоровья вам нужно немедленно бросить курить, пока не поздно! В противном случае процесс заболевания легких может стать необратимым.

Одной из последних стадий хронического бронхита является эмфизема. Раздражение, вызываемое сигаретным дымом, может быть таким серьезным, что микроскопические пузырьки воздуха – альвеолы – разрываются, образуя большие воздушные полости в легких. Это затрудняет поступление в кровь кислорода и выведение двуокси углерода из крови. Люди, страдающие эмфиземой, не могут справиться даже с незначительной физической нагрузкой, вплоть до ходьбы. Очень часто они оказываются прикованными к постели или

инвалидной коляске. Эмфизема подстерегает каждого курильщика.

Курение вредит не только легким человека. У курильщиков заболевания ротовой полости, десен и кариес зубов встречаются гораздо чаще, чем у тех, кто не курит.

В числе болезней, возникающих в результате курения, мы находим и такие, как потеря слуха, крапивница и дерматит.

Уже давно установлена прямая зависимость между курением и возникновением язвенной болезни (двенадцатиперстной кишки и пищевода). Случаи заболевания язвой желудка встречаются среди курящих вдвое чаще, чем среди некурящих. Хотя пока еще не полностью доказано, что курение увеличивает выработку кислот желудком, все же установлено, что соки поджелудочной железы, которые нейтрализуют кислоты желудка, у курильщиков содержатся в меньшем объеме.

Статистические же данные неутешительны. Восемь из десяти людей, страдающих язвой желудка, – курильщики. Курение удлиняет период лечения язвы желудка. Если вы бросите курить, то на семьдесят процентов можно быть уверенным, что язва пройдет сама по себе. Если вы курите, шансы на излечение падают до тридцати процентов.

У курящих женщин даже климакс наступает раньше, возможно потому, что никотин снижает содержание в организме гормонов. Только у пятидесяти процентов некурящих женщин климакс наступал в возрасте от сорока четырех до пятидесяти лет. Оральный прием противозачаточных таблеток увеличивает шансы заболевания инфарктом миокарда, а прием таблеток и курение увеличивают ваши шансы в сорок раз по сравнению с некурящими и не принимающими таблеток женщинами.

Данное утверждение несколько спорно. Климакс у женщин связан со сложными процессами, изменением гормональной активности и угасания генеративной функции. Роль курения при этом может быть двоякой. С одной стороны, оно влияет на состояние здоровья женщины непосредственно. С другой (и это очень важно) – снижает половую потенцию. Это обстоятельство отрицательно сказывается на всех этапах сексуальной жизни, влияя не только на сам характер полового общения, его регулярность и эмоциональное удовлетворение от контакта с партнером.

Нельзя не учитывать, что на многих мужчин запах табака действует отрицательно, уменьшая половое влечение к женщине. Все это вносит дополнительные сложности в сексуальные отношения и, безусловно, способствует более быстрому наступлению климакса.

Одной из самых больших опасностей для курильщика, с которой нельзя не считаться, являются осложнения после хирургического вмешательства в грудной полости. Развитие пневмонии в послеоперационный период почти неизбежно. Поэтому, если вам предстоит операция, то желательно бросить курить за несколько недель до госпитализации или хотя бы максимально сократить количество выкуриваемых в день сигарет.

Несомненно, курение укорачивает жизнь. Исследования ведущих врачей Англии показали, что вероятность преждевременной смерти у мужчин до ухода на пенсию (65 лет) составляет сорок процентов среди заядлых курильщиков (25 и более сигарет в день), а среди некурящих – пятнадцать процентов.

Можно подсчитать, сколько лет жизни теряет курильщик в зависимости от количества выкуриваемых в день сигарет. Можно даже подсчитать, насколько укорачивается ваша жизнь с каждой выкуриваемой сигаретой. Те, кто выкуривает 20 сигарет в день, укорачивает свою жизнь приблизительно на пять лет. Даже если вы курите меньше, в среднем ваша жизнь укорачивается на 5,5 минуты с каждой выкуриваемой сигаретой, что приблизительно равняется времени курения.

Продолжение истории Петербриджа.

Предположим, что Петербриджу сейчас 30 лет, и он курит от 30 до 35 сигарет в день. У него появился утренний кашель, сопровождающийся выделением мокроты. Два или три года назад он заметил, что выздоровление от простудных заболеваний тянется долго, приблизительно месяц. А в прошлом году обычная простуда переросла в тяжелый бронхит, пришлось пройти курс лечения антибиотиками. Он пока еще не страдает одышкой, но играть в футбол уже не может, хотя игра ему нравится, поэтому часто выступает в качестве рефери в молодежной команде. Но даже это ему уже трудно. От кого-то он услышал, что курение сигарет без фильтра вызывает более сильный кашель, поэтому стал покупать сигареты с фильтром. В семье до него никто не болел хроническим бронхитом, поэтому он чувствует себя в безопасности. Но очень ошибается. Вероятность заболевания органов дыхания в гораздо большей степени зависит от количества выкуриваемых сигарет, чем от наследственности. Тесты, проведенные на близнецах, показали, что состояние органов дыхания и легочная деятельность хуже у того из близнецов, кто больше курит.

Еще немного и Петербридж перейдет в разряд тех, кого учитывает печальная статистика. Это группа людей, которые, достигнув 35 лет, имеют только 6 шансов из 10 дожить до пенсионного возраста. Если бы он бросил курить, то увеличил свои шансы до 8 из 10. Бросив курить, Петербридж смог бы снизить вероятность заболевания раком подобно врачам, которые по статистике заболевают раком гораздо реже (вследствие отказа от курения), чем люди других профессий (рис. 3).

В исследовании, проведенном в Англии, рассматривалось влияние курения на уровень смертности среди врачей. Было установлено, что уровень смертности снизился на 22% у врачей в возрасте до 65 лет и только на 7% – у остальных мужчин всех возрастов. Эта разница возникла исключительно из-за болезней, вызываемых курением. Смертность у мужчин от заболеваний, связанных с курением, возросла на 12%, а у врачей уменьшилась на 26% (рис. 4).

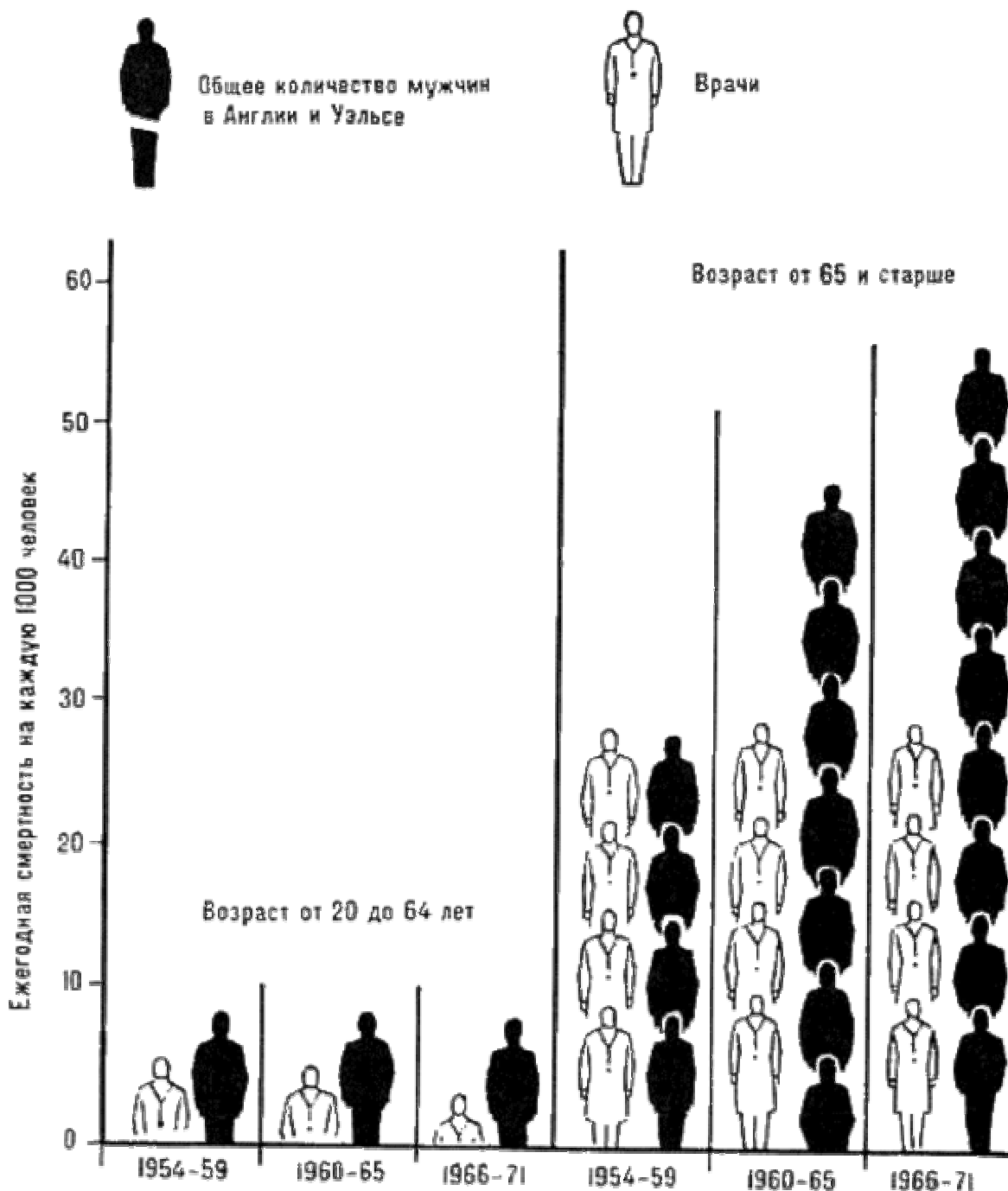


Рис. 3. Вероятность заболевания раком легких у врачей по сравнению с остальными мужчинами

Сам того не подозревая, Петербридж вошел еще в одну статистическую группу людей, которые страдают от всевозможных заболеваний, больше отсутствуют на работе по болезни и чаще навещают врача, чем остальные граждане. Поскольку Петербридж выкуривает больше 20 сигарет в день, то очень вероятно, что он будет тратить вдвое больше времени на походы к врачу, чем некурящие.

Глава 5 Подготовка к тому, чтобы бросить курить

Очень немногие правильно готовят себя к такому радикальному изменению своего поведения. Исследования, проведенные во всех клиниках мира по борьбе с курением,

показали, что должная подготовка к отказу от этой привычки является исключительно важной.

Подготовка начинается с составления плана, но не просто любого плана, а такого, который подходит вам. Нет смысла составлять план по борьбе с курением, если вы заранее знаете, что не сможете его выполнить. Личный план должен учитывать ваши сильные и слабые стороны. Давайте использовать ваши достоинства, чтобы побороть недостатки.

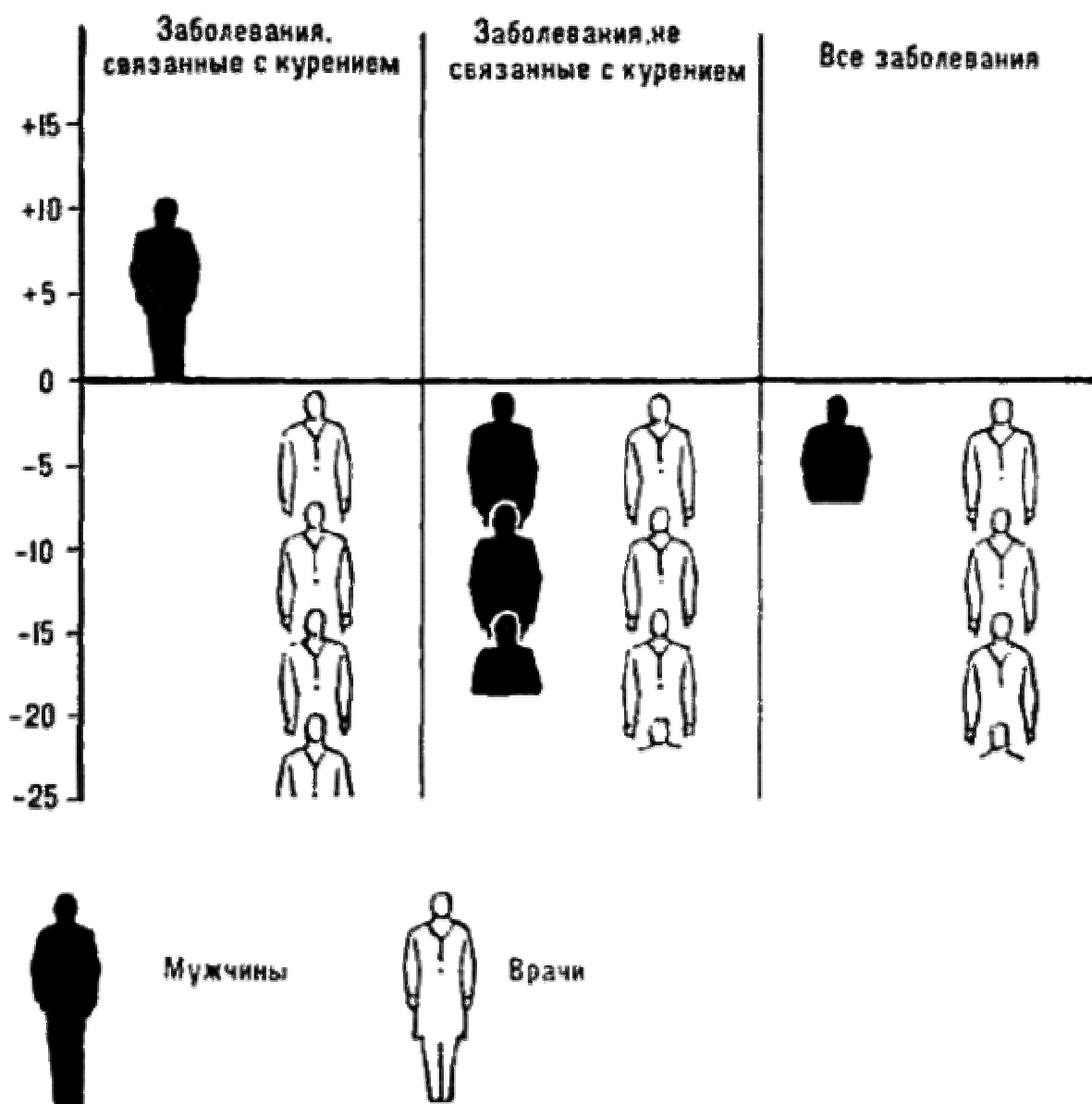


Рис . 4. Уровень смертности от различных заболеваний среди врачей по сравнению с остальными мужчинами

Как курение связано с определенным временем и местом

На практике существует только два способа избавиться от губительной привычки. Вы можете либо попытаться избегать ситуаций, в которых обычно закуриваете, либо бороться с искушением.

Первая сигарета дня

Попробуйте полностью изменить свой утренний распорядок. Включайте, например, радио, если обычно не слушали его по утрам, совершайте прогулку до газетного киоска за свежей газетой и т. д.

Если вы привыкли выкуривать первую сигарету за чашкой чая или кофе, откажитесь от этого на время. Выпивайте стакан фруктового сока или съедайте яблоко. Измените меню своего завтрака, побалуйте себя – ешьте что-нибудь вкусное, что вы очень любите. Приготовление любимого блюда займет время и отвлечет вас.

Сигарета по дороге на работу

Возьмите за правило не курить в машине – выбирайте себе некурящих попугачиков, слушайте по дороге музыку.

Если вы ездите автобусом, то постарайтесь выходить из дому вместе с некурящим соседом, чтобы поболтать с ним на остановке в ожидании автобуса. Если работа недалеко от дома, то лучше пройтись пешком (быстрым шагом) – курить на ходу неудобно.

Сигарета в стрессовой ситуации

К сожалению, исключить стрессовые ситуации из жизни невозможно, поэтому надо научиться управлять собой в эти моменты. Тогда отпадет и необходимость прибегать к сигарете как к помощнику. Даже если вы неплохо владеете собой, все равно трудно контролировать себя длительное время. Поэтому в тот момент, когда вам все же захочется взять сигарету, прикажите себе подождать минуту. По истечении минуты, добавьте еще одну и т. д. Если вам удалось продержаться 5 минут, можете себя поздравить. Этот маленький успех придаст вам силы и поможет удержаться от курения и в следующие 5 минут. Постепенно вы научитесь обходиться без сигарет в стрессовой ситуации.

Сигарета во время обеденного перерыва

Избегайте общества курильщиков во время перерыва. Ходите обедать в кафе, где не разрешается курить.

Постарайтесь занять себя в оставшееся после обеда до конца перерыва время собиранием кубика Рубика, решением кроссворда или чтением (женщины могут носить с собой вязание или штопку). Наконец, можно просто послушать музыку, если есть переносной магнитофон.

Сигарета во время телефонного разговора

Переставьте телефон на другое место, чтобы во время разговора вам было неудобно курить. Рядом с телефоном не должно быть пепельницы и сигарет (от привычки носить с собой зажигалку или спички вы уже отказались).

Если позволяет длина телефонного шнура, во время разговора ходите по комнате.

Когда говорите по телефону, берите ручку, бумагу и рисуйте или просто черкайте что-нибудь.

Сигарета до и после работы

Полностью измените распорядок рабочего дня. Начинайте свой рабочий день с составления списка дел на день, вместо того чтобы выкуривать сигарету.

Таким же образом измените распорядок дня в конце работы. Вместо того, чтобы заканчивать рабочий день сигаретой, лучше подумайте о предстоящем вечере и ужине, о том, что нужно сделать по дороге домой и т. д.

Не поддавайтесь на уговоры друзей выпить немного вина после работы.

Отвлекайте себя какой-нибудь интересной работой или занятием по окончании рабочего дня. Вы можете зайти в магазин, в бюро путешествий – обсудить планы на предстоящий отпуск или навестить некурящего приятеля.

Сигарета во время работы

Уберите с рабочего стола, а лучше вообще из комнаты, сигареты, спички, зажигалки, пепельницы.

Если позволяет профессия, попробуйте изменить свой рабочий ритм. Можно сделать и

перестановку в комнате, по-новому оборудовать рабочее место.

Когда захочется курить, встаньте и походите по комнате или по коридору и поговорите с приятелем.

Держите что-нибудь у себя в карманах для отвлечения. Это могут быть записная книжка и ручка или простая магнитная игрушка. Можно подойти к окну и сосредоточиться на чем-то происходящем на улице, т. е. просто переключиться.

Сигарета по окончании рабочего дня

Отвлеките себя любым занятием сразу же по приходе домой. Ведь в доме всегда найдется работа. Составьте список того, что необходимо сделать по дому, и начинайте его реализовывать.

Пусть у вас появится новое хобби и уделяйте ему время после прихода домой с работы.

Постарайтесь изменить свой домашний уклад. Садитесь на другой стул. Выводите на прогулку собаку. Поинтересуйтесь делами детей. Помогите по дому супруге (супругу).

Несколько измените время приема пищи. Ужинайте в такое время, чтобы можно было успеть совершить прогулку после него. Можно пойти на прогулку и до ужина.

Сигарета после ужина

Если вы обычно курите сидя за столом с чашкой кофе, выйдите из-за стола. Пейте кофе в другой комнате.

Если вы настолько привыкли пить чай или кофе после ужина с сигаретой, лучше заменить напиток на какой-нибудь другой.

Займите себя после ужина интересной работой, которая вас отвлечет.

Составьте список всех проблем, которые надо решить в ближайшие месяцы, и начните осуществление своих проектов.

Позвоните некурящему другу и договоритесь о совместной прогулке.

Вечерняя сигарета

Полностью измените вечерний распорядок. Поступите на вечерние курсы, чтобы некоторые вечера проводить вне дома. Запишитесь в спортивную секцию. По вечерам уделяйте больше времени своим детям и семье.

Отвлекайте себя любым занятием, которое вас полностью поглощает, отправляйтесь на прогулку, сходите в кино, к другу, в театр и т. д.

Сигарета перед сном

Измените время отхода ко сну, смотрите телевизор и читайте в постели – делайте что угодно, чтобы нарушить привычку, сложившуюся ранее.

Если вы обычно выкуривали последнюю сигарету в постели, то не ложитесь спать до тех пор, пока у вас не начнут слипаться глаза.

Отвлекайте себя, обдумывая события дня, сосредоточьтесь на своих успехах. Спланируйте завтрашний день, составьте список дел. Подумайте о том, что вам удалось обойтись без сигареты целый день, а теперь нужно преодолеть себя, чтобы гордиться еще одним прожитым днем без сигарет.

Сигарета среди ночи

Не держите сигареты рядом с кроватью или в спальне. Ставьте стакан сока или фрукты на ночной столик на случай, если проснетесь ночью. Кладите рядом газету или книгу, чтобы отвлечься во время бессонницы. Можно послушать радио или магнитофон. На случай, если уснуть не удастся, держите рядом записную книжку и карандаш. Тогда вы сможете составить список дел на следующий день и обдумать их.

Внутренние ресурсы – как ими пользоваться

Каждый человек обладает гораздо большей силой воли, чем ему кажется. Просто люди еще не научились полностью использовать свои ресурсы. Самое главное – это уметь управлять собой в стрессовой ситуации. Исследования показывают, что лучший способ справиться со стрессом – расслабление. Как только вы научитесь расслабляться в стрессовой ситуации, большинство проблем покажется вам малозначительными и вполне разрешимыми. Кроме того, вы обретете уверенность в своих силах. В частности, эта уверенность появится у вас после того, как вы откроете в себе способность обходиться без сигарет.

Управление стрессом

Все без исключения люди подвергаются стрессам в большей или меньшей степени. Мой коллега доктор Фарквуар (США) длительное время изучал влияние стресса на организм. Впоследствии он разработал ряд способов борьбы со стрессом. Но прежде чем начать учиться управлять собой в стрессовой ситуации, необходимо знать, в какие типичные стрессовые ситуации вы попадаете и как стресс влияет на вас. Для этого следует завести тетрадь, в которой в течение нескольких дней вы будете отмечать все события, которые вызывают у вас чувство напряжения или беспокойства.

Вот три типичных примера, предложенных доктором Фарквуаром и его коллегами.

Если вы принадлежите к категории людей, плохо переносящих стресс (как и большинство курильщиков), то обнаружите, какие неудобства и состояние дискомфорта возникают у вас каждый раз, когда вы подвергаетесь стрессовым ситуациям. Примеры приведены ниже. Обведите кружочком цифры в таблице, которая даст представление о том, как часто вы попадаете в стрессовые ситуации.

Те, кто наберет от 14 до 20 очков, подвержены стрессам намного выше средней нормы. Если вы набрали от 10 до 13 очков, то это говорит о достаточно высокой подверженности стрессам. Средние цифры – от 6 до 9, а если ваши показатели ниже, то это означает, что ваша жизнь протекает достаточно спокойно.

Ощущение стресса	Время дня	Где? Когда? С кем?	Мысли или чувства	Ответные реакции на стресс
Запор	7.30	Собираясь на работу	Боязнь опоздать	Сильно спешить
Головная боль; напряжены мышцы шеи; усталость	14.30	На работе, попытка разрешить серьезную проблему	Глубокое разочарование	Разозлилась и секретаря и коллег
Сердцебиение; напряженные мышцы; слишком сильно сжимаю руль машины	18.15	В машине, по дороге домой с работы в час пик	Очень зол	Несколько раз безуспешно пытался обогнать медленно идущие машины

Поведение	Часто	Несколько раз в неделю	Редк
Я напряжен, испытываю чувство беспокойства, нервничаю	2	1	0
От общения с людьми на работе (или дома) испытываю напряжение	2	1	0
В ответ на напряжение начинаю есть (или пить) или курить	2	1	0
Я напряжен, у меня бывают мигрени или боли в области шеи и плеч, бессонница	2	1	0
По ночам не могу отогнать от себя неприятные мысли, даже в выходные дни не могу полностью расслабиться	2	1	0
Я не могу сконцентрироваться на том, что делаю, т. к. посторонние мысли меня отвлекают	2	1	0
Чтобы расслабиться, вынужден принимать транквилизаторы	2	1	0
Мне не хватает времени для того, чтобы расслабиться	2	1	0
Когда выпадет свободное время, я не могу расслабиться	2	1	0
У меня очень напряженная работа	2	1	0

Максимальное количество очков – 20. Я набрал... очков

Кроме того, необходимо знать, какова ваша реакция на стресс. Эта информация очень пригодится, когда нужно будет справляться с неприятными моментами. Как и перед этим, вы можете произвести подсчет очков по таблице, предлагаемой ниже.

Теперь вы достаточно хорошо знаете себя и понимаете, какие трудности предстоит преодолеть. Вы также знаете, что именно вам необходимо изменить в своих привычках, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями.

План управления стрессом

План управления стрессом должен стать составной частью общего плана, направленного на изменение самого уклада жизни. Отказ от курения – это ломка устоявшегося, привычного ритма жизни. План управления стрессом призван помочь вам в этом. Правда, для этого потребуются усилия, поскольку вам предстоит овладеть двумя основополагающими навыками. К этим навыкам мы относим: глубокое мышечное и умственное расслабление. Как только вы освоите технику выполнения этих приемов, то сможете не только успешно справляться со стрессовыми ситуациями, но и бросить курить с гораздо меньшими нервными затратами.

Поведение	Никог- да	Редко (раз или два в неделю)	Часто (почти каждый день)	Очень часто (по крайней мере раз в день)
Спешка — ездите или ходите быстро	0	1	2	3
В разговоре — говорите быстро, импульсивно, без нужды повторяете сказанное, перебиваете других	0	1	2	3
Когда слушаете других — просите повторять из-за своей невнимательности	0	1	2	3
Злость и враждебность — злитесь на себя и на других	0	1	2	3
Нетерпеливость — стараетесь подогнать других и досадуете на собственную медлительность	0	1	2	3

Максимальное количество очков – 18. Я набрал... очков

Глубокое мышечное расслабление

Техника мышечного расслабления была разработана в клинике по предупреждению сердечных заболеваний. Чтобы ее освоить, потребуются и время, и определенные усилия. Но зато при помощи этой техники вы сможете не только справляться со стрессом, но и снизить кровяное давление, а также уменьшить вероятность возникновения головных болей и улучшить сон.

Для выполнения упражнений на расслабление лягте на спину (желательно, чтобы в комнате была тишина). Если лечь нельзя, то сядьте поудобнее и закройте глаза.

Начинайте упражнение сжиманием кисти правой руки (если она у вас ведущая, для левши упражнение надо начинать с левой руки). Через несколько секунд расслабьте руку. После этого подавайте команды: рука становится тяжелой и теплой. Далее продолжайте давать команды правой части тела: расслабляться, теплеть и становиться тяжелой. Продолжайте мысленное движение с кисти на предплечье, плечо, лопатку, стопу, бедро и т. д., пока не расслабится вся правая сторона тела. Затем выполните то же самое для левой стороны тела. Кисти рук, руки и ноги должны постепенно наливать тяжестью, теплом и расслабляться. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, чтобы закрепить ощущение.

Следующим этапом является попытка расслабления бедер. В этом случае расслабление должно идти от живота к груди. Старайтесь не напрягать эти мышцы, просто передайте им команду испытывать тяжесть и тепло. Вы заметите, как дыхание постепенно замедляется, не надо только торопить этот процесс.

Далее расслабление должно идти выше к плечам, челюстям и мышцам лица. При этом обращайте особое внимание на мышцы вокруг глаз и мышцы лба. Расправьте все морщины. Заканчивайте упражнение, повторяя, что ваш лоб чувствует прохладу.

Если возможно, проделывайте это упражнение по крайней мере два раза в день,

затрачивая на это от 15 до 20 минут. Но если вы ограничены во времени, то пользу принесут даже минуты занятий. Лучше всего выполнять упражнение перед едой или спустя час-полтора после принятия пищи. Как только вы освоите технику глубокого расслабления мышц, можете перейти к упражнениям на умственное расслабление.

Умственное расслабление

Умственное расслабление предполагает полное освобождение мозга от всяких неприятных мыслей, которые вызывают стресс, помогает избавиться от страха, беспокойства, неуверенности. Достичь этого можно при помощи следующих упражнений.

Постарайтесь от всего отрешиться. Ассоциации – свободные.

Если неприятная мысль возвращается снова, то на выдохе скажите «нет».

Закрыв глаза, представьте себе любую спокойную сцену. Наиболее успокаивающее видение – голубое небо и спокойное синее море. Это может быть и любой предмет, не имеющий деталей. Попробуйте представить себе голубой цвет, поскольку установлено, что этот цвет является самым благоприятным для расслабления.

Сосредоточьтесь на дыхании и почувствуйте, что оно медленно и естественно. Следите за каждым своим вдохом и выдохом.

А теперь вы должны почувствовать себя спокойным и отдохнувшим. Во время расслабления хорошо повторять какое-нибудь умиротворяющее слово, например, любовь, мир или спокойствие. Это может быть и слово с меньшим символическим значением, например, дыхание, земля, смех. Короче говоря, подойдет любое слово, которое будет вас успокаивать. Можно применять и восклицание типа «ах!» – только произносить его нужно про себя, на выдохе.

Постоянно напоминайте себе о необходимости держать мышцы лица (глаз, лба) расслабленными. Лоб должен ощущать прохладу.

После того как вы освоите технику умственного расслабления, соедините оба упражнения в одном сеансе занятий. Вы обнаружите, что они легко совместимы. Глубокое мышечное и умственное расслабление нужно выполнять дважды в день. Для полного усвоения навыков расслабления (как мышечного, так и умственного) на первых порах необходимо повторять упражнения часто. Возможно, на это уйдет несколько недель, но зато потом вы сможете сполна воспользоваться своими преимуществами в борьбе со стрессами.

Когда вы полностью освоите технику глубокого мышечного и умственного расслабления, можете практиковать частичное мышечное и умственное расслабление. Это будет занимать всего 30 секунд. Достигается это следующим образом.

Устройтесь поудобнее – лучше всего сидя. Впоследствии можно научиться выполнять упражнение стоя (например, в очереди, если почувствуете приближение стрессового момента).

Глубоко вдохните и задержите дыхание на 5-6 секунд. Потом сделайте выдох.

Дайте команду всем мышцам расслабиться.

Повторите это два или три раза, пока не почувствуете полного расслабления.

Представьте себе самую приятную ситуацию, которая уместна в данной обстановке (например, красивый, успокаивающий ландшафт, заход солнца и т. п.).

Тренировка воображения помогает разрушить психические блоки, войти в контакт с организмом и телом, что поможет осуществить контроль над собой. Обучиться этому довольно трудно. Предлагаю тест, с помощью которого можно проверить свою способность к расслаблению. Сосредоточьте внимание на левой руке и почувствуйте, как она становится теплой. Затем переключите свое внимание на правое бедро и почувствуйте, как тепло разливается по нему: представьте себе, что оно наливается тяжестью. А теперь попробуйте справиться с более трудным заданием. Представьте себе, что одна нога тяжелее другой. Поначалу это может показаться странным, но таким образом вы научитесь контролировать свои ощущения с помощью воображения.

К сожалению, техника регуляции психического состояния изложена несколько упрощенно. Во-первых, не учтены индивидуальные особенности людей, для которых даются рекомендации. Во-вторых, предлагаемые мероприятия весьма трудно выполнить, так как техника аутогенной тренировки достаточно сложна и вряд ли может быть освоена между делом. Более того, можно с высокой вероятностью утверждать, что людям, хорошо владеющим приемами саморегуляции, бросить курить намного проще, чем всем остальным. Однако остается открытым вопрос, что легче – освоить аутогенную тренировку или бросить курить?

Спорным является положение автора и о разделении релаксации на мышечную и умственную. Это единый процесс, который нельзя разложить на составные элементы.

Несколько упрощенно в этой связи выглядят и все рассуждения о самооценке психического состояния, о стрессе и его особенностях, связанных с повышенной нервно-психической активностью.

По-видимому, более правильной является постановка вопроса о психической гигиене, необходимой для предотвращения ряда типично бытовых стрессогенных моментов, чаще всего сопряженных с курением. Например, о конфликтах, связанных с проблемой урбанизации, особенностями труда и быта людей в эпоху научно-технической революции. Речь в этой связи может идти о постоянной нехватке времени (конфликты со временем); необходимости преодолевать большие расстояния от дома до работы и наоборот (конфликты расстояния); необходимости длительное время находиться в замкнутых пространствах (цехах, лабораториях и т. п.) – конфликты окружения и, наконец, испытывать тесноту (в транспорте, на работе, нередко дома), что может трактоваться как конфликты площади функционирования.

Глава 6

Трудности третьего этапа

Вы наносите вред своему сердцу

За последние сорок-пятьдесят лет истинным бичом стала смертность, вызванная резкой сердечной недостаточностью. Особенно большое распространение заболевания сердечно-сосудистой системы получили в развитых в индустриальном отношении странах. Только в Великобритании ежегодно от сердечных болезней умирают 30 тысяч мужчин и 10 тысяч женщин в возрасте от 35 до 65 лет. Более 10 тысяч смертей наступает вследствие вреда от курения. До 65-летнего возраста смертность от сердечной недостаточности среди курильщиков вдвое превышает уровень смертности среди некурящих. Цифры принимают еще более угрожающий размах, если речь идет о заядлых курильщиках. Уровень смертности в этом случае в три с половиной раза выше, чем среди некурящих. Вероятность заболевания инфарктом миокарда у заядлых курильщиков в четыре раза выше, чем среди некурящих. А у курильщиков «средней руки» – в два-три раза выше.

Заболевание ведет себя коварно. Почти четверть страдающих сердечной недостаточностью не замечают признаков зловещего заболевания, пока с ними не случается инфаркт.

Только одного из трех больных удастся довести до больницы. Рискуют подвергнуться не только пожилые люди. Курение самым непосредственным образом связано с высоким риском смертности даже среди молодых курящих людей.

Именно поэтому в большинстве случаев предупреждение заболевания заключается в полном отказе от курения. И этот фактор нельзя игнорировать. В свете изложенного трудно даже представить себе, как можно продолжать курить, зная, какую опасность несет в себе курение и что с отказом от него любой человек мгновенно уменьшает вероятность

возникновения сердечных заболеваний, а особенно инфаркта миокарда. Большинство проведенных исследований свидетельствует о том, что через год после прекращения курения дополнительный риск заболевания инфарктом миокарда снижается наполовину. Теоретически, если исключить риск смерти в результате сердечной недостаточности, непосредственно связанной с курением, то в этом случае Великобритания ежегодно могла бы сохранить 10 тысяч жизней здоровых трудоспособных людей.

Курение и никотин увеличивают риск сердечных заболеваний по ряду причин. Данные медицинских исследований свидетельствуют о том, что ангина, сугубо вредно влияющая на сердце, непосредственно связана с курением. Это же справедливо и в отношении грудной жабы – сильных сердечных болей, которые появляются как реакция на физические нагрузки. Было замечено, что у курильщиков приступы грудной жабы случаются даже в состоянии покоя. Более того, сами курильщики утверждают, что после выкуривания сигареты они не в состоянии пройти большое расстояние и выполнять сколько-нибудь серьезные физические нагрузки. Это не так заметно у тех, кто курит сигареты с фильтром или сигареты без содержания никотина. Но тем не менее, реальная угроза здоровью налицо. Возможно, это связано с тем, что приступы грудной жабы возникают из-за наличия угарного газа, который растворен в крови курильщиков, что, в свою очередь, препятствует поступлению достаточного количества кислорода к сердцу.

Уровень содержания угарного газа в крови служит наилучшим показателем риска заболевания инфарктом миокарда. В Дании было проведено широкое обследование рабочих, в ходе которого выяснилось, что те, у кого содержание угарного газа в крови составляло более 5%, подвергались риску смерти от сердечной недостаточности в двадцать раз больше по сравнению с остальными обследуемыми.

Никотин в сочетании с угарным газом производит разрушительное действие на организм и стимулирует развитие сердечной недостаточности. Кроме того, увеличивается нагрузка на сердце, слабеет сердечная мышца, нарушается нормальный ритм сердцебиения. Наличие большого количества никотина в организме благоприятствует развитию тромбоза.

Некоторые люди подвергаются большему риску сердечно-сосудистых заболеваний в результате нежелательного сочетания нескольких факторов, способствующих их возникновению. Наиболее распространенное сочетание – повышенное содержание холестерина в крови, гипертония и курение. Опасность заболеть увеличивается, если вы не занимаетесь физическими упражнениями, часто подвергаетесь стрессам и не можете с ними справиться, если в семье наследственное заболевание сахарным диабетом. Определенный тип людей наиболее подвержен сердечно-сосудистым заболеваниям. Это так называемый тип личности «А». Вы можете себя отнести к группе «А», если вы экспансивны, азартны, нетерпеливы. Людей со спокойным и уравновешенным характером можно отнести к группе «Б».

Сердечная недостаточность наблюдается не так часто при наличии только одного из факторов риска. Исследования показали, что наиболее опасным является повышенное содержание холестерина в крови. Этот фактор становится все более распространенным в индустриально развитых странах с высоким жизненным уровнем, где население потребляет высококалорийную пищу, содержащую в большом количестве животные жиры.

Если же мы имеем дело с сочетанием двух факторов риска в одном человеке, опасность заболевания увеличивается и даже имеется возможность предсказать, каким именно людям курение особенно вредно. Однако последние исследования, проведенные в Великобритании, показали, что, несмотря на разную степень риска при наличии разных факторов, вероятность фатального исхода при инфаркте миокарда у курильщиков выше, чем у некурящих (рис. 5). Самая высокая степень риска приходится на долю курящих мужчин, страдающих гипертонией и высоким содержанием холестерина в крови.

Самый простой способ уменьшить риск, конечно же, состоит в том, чтобы бросить курить. Но если при наличии этой информации провести еще и медицинское обследование, и

лабораторные анализы, то можно с определенностью сказать, для каких именно людей курение особенно вредно и опасно. Это также должно подтолкнуть всех курящих обратиться за советом к врачу.

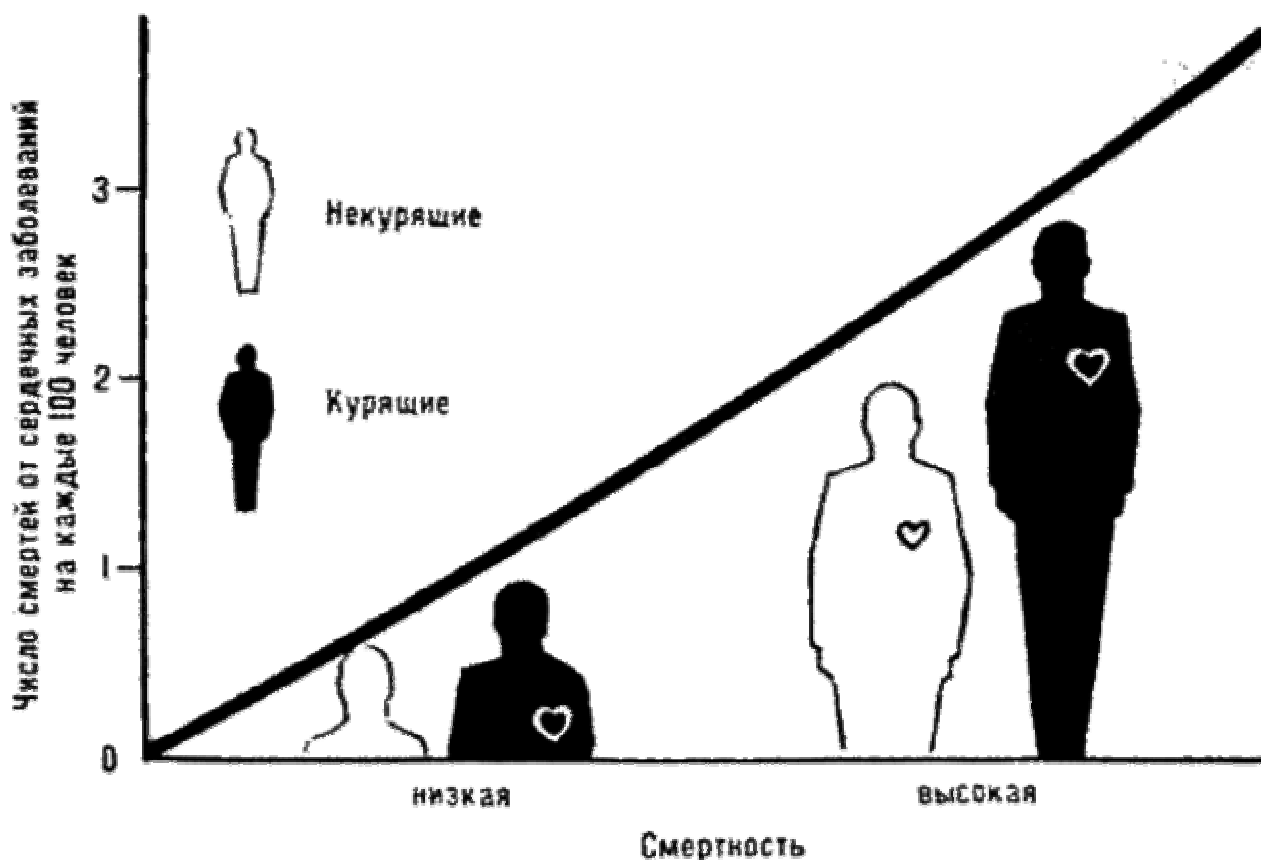


Рис. 5. Зависимость между риском преждевременной смерти от сердечных заболеваний у курящих и некурящих

Существует еще одно заболевание, которое, как правило, является следствием курения. Речь идет о заболеваниях артерий ног. Свыше 95% страдающих заболеваниями артерий – курильщики. Боли в ногах могут быть при этом настолько сильными, что больные не способны самостоятельно передвигаться. Люди, страдающие этим заболеванием и продолжающие курить, рискуют развить гангрену с возможной ампутацией ноги впоследствии.

Курильщики также чаще подвержены инсультам, чем некурящие. Смерть, наступающая от разрыва аорты, у них в шесть раз чаще, чем у некурящих, а у тех, кто выкуривает 25 и более сигарет в день – в десять раз.

Некоторые исследования показали, что вероятность сердечно-сосудистых заболеваний у людей, курящих трубку и сигары, меньше. Это происходит оттого, что эти люди обычно курят немного и редко глубоко вдыхают дым. Не обманывайте себя надеждами, что если вы перестанете курить сигареты и перейдете на сигары или трубку, то оградите себя от опасности заболеваний. Те, кто привык вдыхать сигаретный дым, будут также затягиваться сигарой и трубкой. Таким образом, содержание угарного газа в крови будет оставаться на прежнем уровне.

Понятия тип «А» и тип «Б» весьма условны. Дело в том, что стиль поведения во многом диктуется характером деятельности человека, особенностями его работы и занимаемой должностью. Однако к типу «А» принято относить людей с авторитарными чертами характера. Они энергичны, напористы, часто бескомпромиссны. Нередко это люди, отдающие всего себя работе, забывающие об отдыхе, о необходимости соблюдения

элементарных требований гигиены своего здоровья.

Естественно, что у этих людей более высокая потребность в эмоциональной разрядке, в использовании каких-то дополнительных средств, способных так или иначе стимулировать их работоспособность. К сожалению, таким универсальным средством, своего рода палочкой-выручалочкой, эти люди нередко считают курение. Курят они много, не зная меры и не пытаясь даже понять всего вреда этой процедуры для здоровья, хотя затем, как правило, жестоко за это расплачиваются, перенося инфаркты, инсульты, страдая от болезней желудочно-кишечного тракта.

Обидно, что эти волевые, энергичные люди нередко оказываются беспомощными против курения в расцвете своих сил и сравнительно легко справляются с вредной привычкой как только понимают, что их здоровье безнадежно подорвано.

К сожалению, в это же время им нередко приходится отказываться и от любимого дела, которому отдано столько энергии, которым они могли бы еще заниматься при правильном отношении к себе.

Продолжение истории Петербриджа

Петербурджу исполнилось сорок лет. Он говорит, что в среднем выкуривает по 30 сигарет в день, но иногда эта цифра доходит до 35-40. Он страдает от кашля почти круглый год и не только по утрам. Каждую зиму переносит бронхит и воспринимает это как должное. В последние годы Петербридж страдает от одышки и вынужден время от времени принимать лекарства, в большинстве своем – отхаркивающие средства.

Со спортом ему пришлось расстаться много лет тому назад. Теперь, если и приходится сделать небольшую пробежку, то появляется не только одышка, но и боли в грудной клетке. Петербридж стал замечать, что боли в груди усиливаются, если ему нужно пробежать после того, как он выкурил много сигарет. Врач предупредил его о заболеваниях хроническим бронхитом, раком легких и сердечными заболеваниями, привел статистические данные, но Петербридж по-прежнему продолжает курить. Он считает, что для сорокалетнего человека его здоровье не внушает серьезных опасений. Ему не доводилось слышать о том, что многие курильщики умерли от рака легких или от инфаркта миокарда. Ему кажется, что это происходит только с какими-то другими людьми, а с ним приключиться не может.

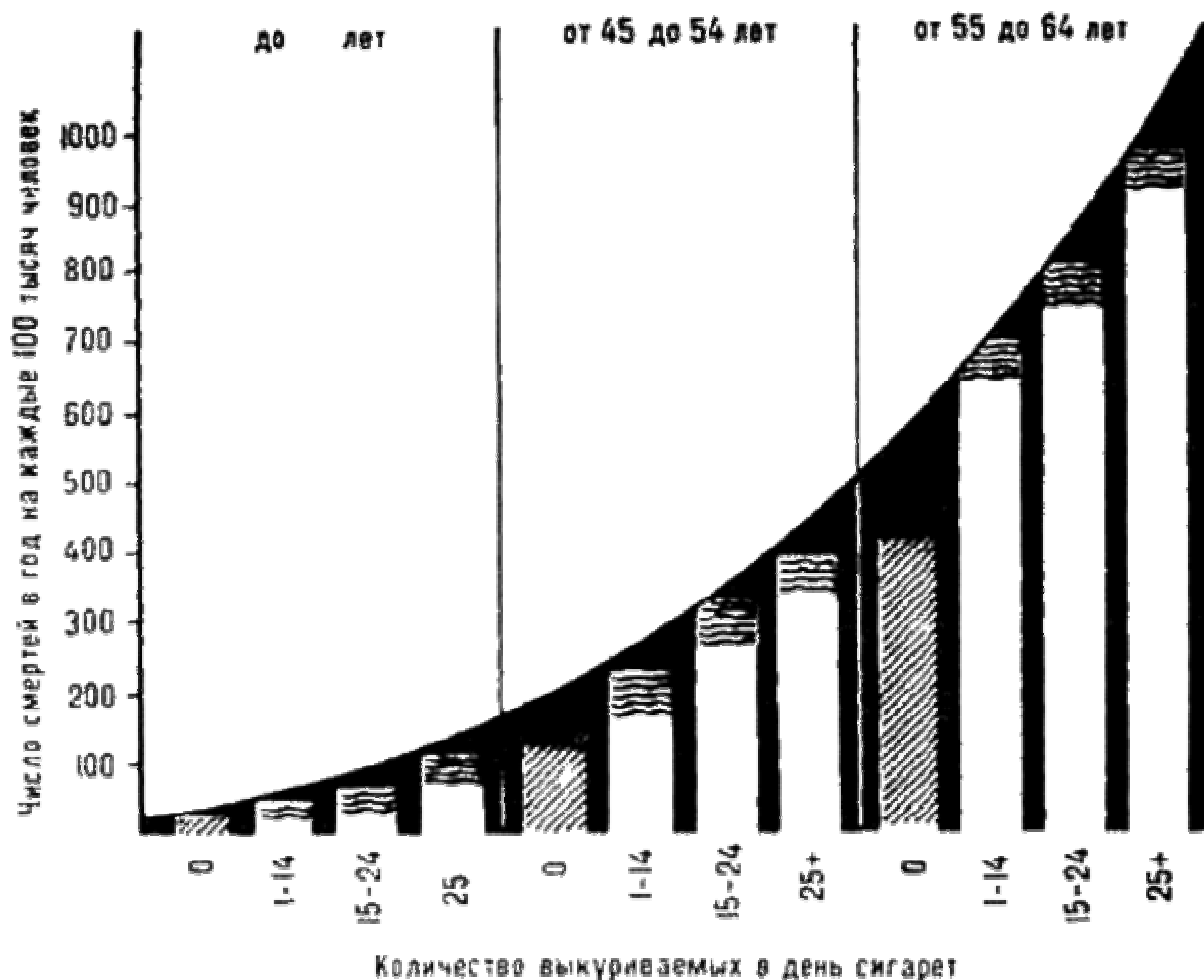


Рис. б. Зависимость риска преждевременной смерти от количества выкуриваемых в день сигарет

Петербридж в свои сорок лет находится в статистической группе курящих мужчин, наиболее подверженных риску смерти от инфаркта миокарда, поскольку выкуривает свыше 25 сигарет в день (рис. б).

По сравнению с некурящим человеком у него в 15 раз больше шансов умереть от инфаркта миокарда. Если бы он уменьшил количество выкуриваемых сигарет в день на 10, то мог бы снизить риск смерти в 9 раз. Если Петербриджу удастся выжить на протяжении следующих пяти лет, то опасность заболеть инфарктом миокарда возрастет еще больше.

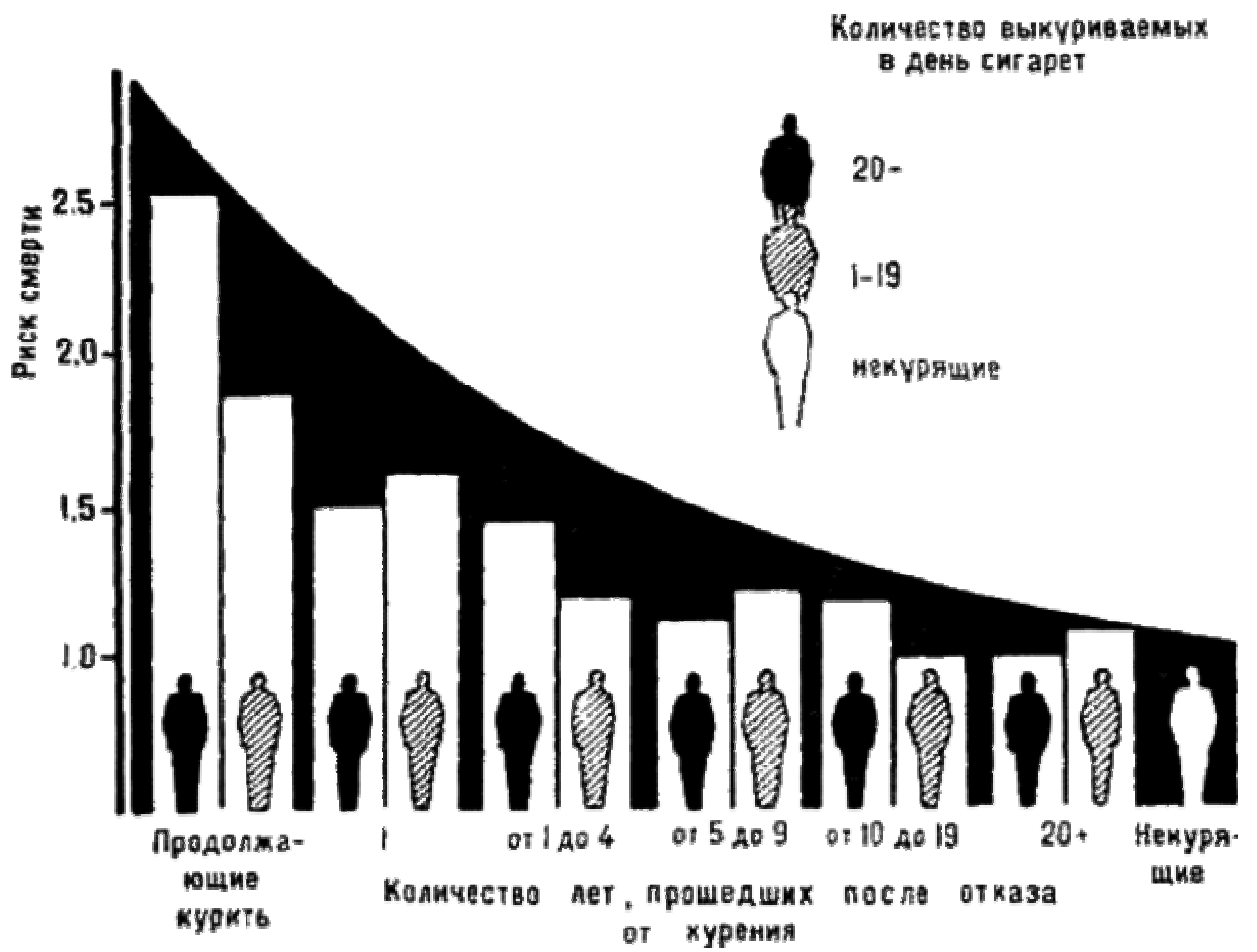


Рис. 7. Снижение риска преждевременной смерти от инфаркта у тех, кто бросил курить

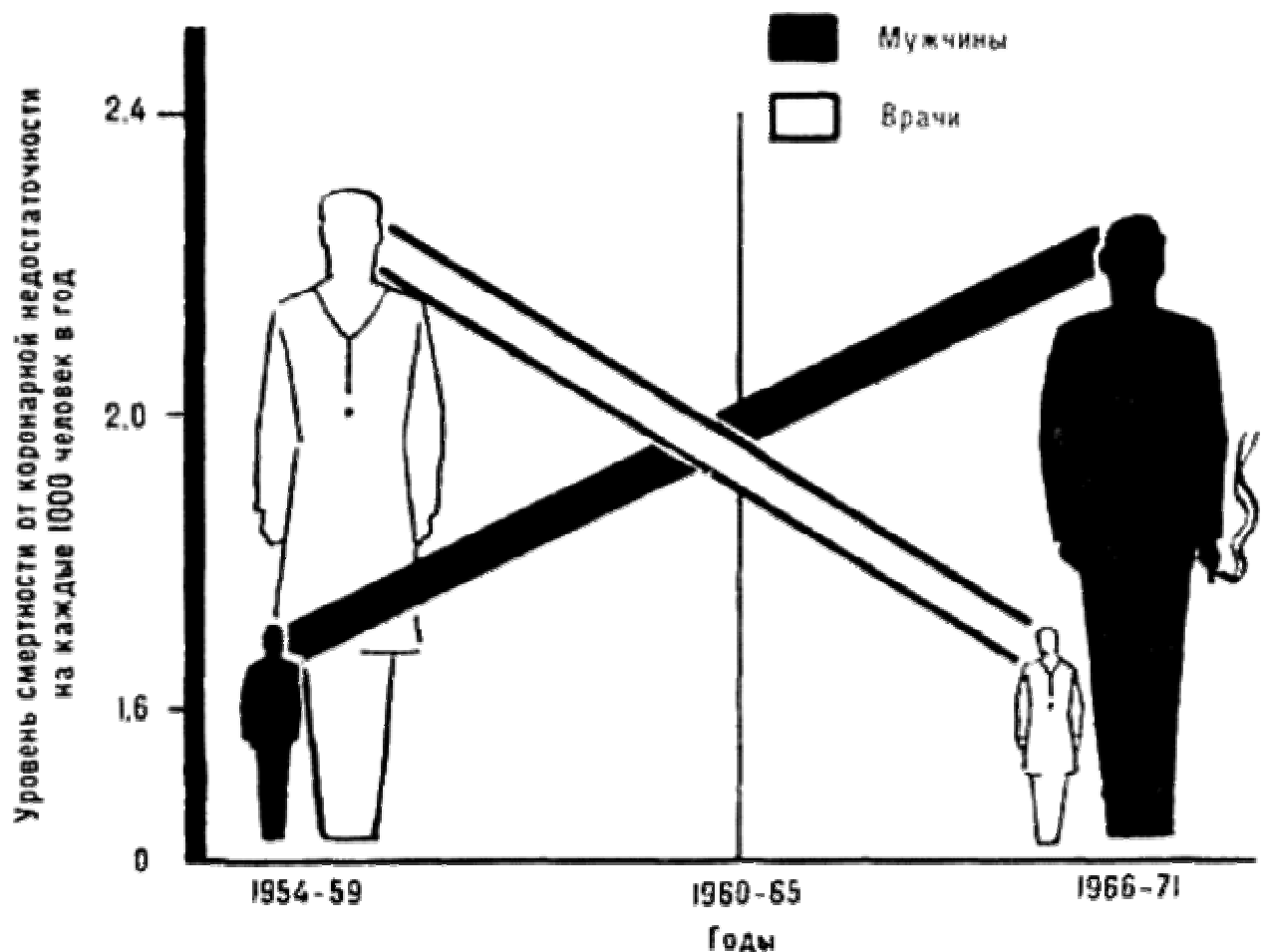


Рис. 8. Вероятность инфаркта у врачей по сравнению с остальными мужчинами

Есть возможность проследить, насколько Петербридж мог бы продлить себе жизнь, если бы он бросил курить в сорок лет. Во всем мире было проведено огромное количество научных исследований с целью показать влияние курения на здоровье человека, на уровень смертности и продолжительность жизни. Были также проведены исследования и получены данные по этим же параметрам в случаях, когда пациенты отказывались от курения.

Как заядлые, так и умеренные курильщики, бросив курить, уменьшают риск смерти. Даже несмотря на то, что Петербридж выкуривал до 35 сигарет в день, бросив курить, он мог бы попасть в статистическую группу мужчин, у которых довольно высокая степень вероятности избежать смерти из-за курения (рис. 7).

Уже в сорокалетнем возрасте Петербридж страдает стенокардией, но у него пока еще не было инфаркта. А если это все же случится? Какие у него шансы иметь повторный инфаркт, возможно и с фатальным исходом, если он будет продолжать курить? А улучшит ли он свои прогнозы, если бросит курить?

Количество повторных инфарктов миокарда у тех, кто продолжает курить, вдвое выше, чем у тех, кто бросил (рис. 8).

На этом рисунке показана динамика уровня смертности от коронарной недостаточности у врачей в возрасте до 65 лет за период с 1954 по 1971 год. До 1954 года смертность среди врачей была выше, чем среди остальных людей, но начиная с 1954 года, когда врачи получили доступ к сведениям о вреде курения и его влиянии на развитие серьезных заболеваний, уровень смертности врачей неуклонно падает. По сравнению с врачами уровень смертности среди прочего населения, напротив, возрастает таким образом, что к 1971 году обе группы наблюдаемых поменялись местами. Это явление может быть объяснено только тем, что врачи, зная о вреде курения и наблюдая своих пациентов, бросили курить, в то время как количество курящих среди прочего населения увеличилось.

Глава 7

Бросьте курить

Если в первые дни после того, как бросите курить, вам будет очень трудно, наберитесь терпения. Большинство бывших курильщиков утверждают, что это длится не очень долго, поэтому не сдавайтесь. Сначала поставьте перед собой задачу удержаться от курения хотя бы один день. На следующий день продолжайте выполнять свою программу. Помните, каждый день, прожитый без сигареты, прибавляет здоровья, удлиняет жизнь.

Почти каждый курильщик в состоянии воздерживаться от курения в течение двух дней, а многие даже хвалятся этим. Но, как говорил Марк Твен, бросать курить можно хоть тысячу раз. Большинство людей опасается, что не хватит силы воли удержаться от курения более двух дней. Очень часто неуверенность и беспокойство овладевают курильщиками в результате того, что резко прекратилось поступление никотина в кровь (на одних он действовал как стимулятор деятельности, на других – как транквилизатор). Исследования, однако, показали, что ощущения дискомфорта присутствуют только в первые несколько дней, а потом проходят. Следовательно, самое главное – продержаться первую неделю, и основные трудности останутся позади.

В моменты, когда желание закурить становится мучительным, помните о том, что через несколько минут оно пройдет. Необходимо только выдержать эти несколько минут.

Попробуйте себя чем-нибудь отвлечь. Займитесь каким-нибудь делом (желательно, чтобы были заняты руки), включите телевизор, начните читать книгу. Наконец, выпейте стакан холодной воды. Это кажется очень простым средством, но на самом деле прекрасно помогает. Ощущение свежести во рту отбивает желание курить.

Можно заняться любым видом физической активности: совершить прогулку, выгулять собаку, поиграть в футбол и т. д. Любое занятие помогает преодолеть нестерпимое желание закурить.

Попробуйте задеть свое самолюбие тем, что годами вы были рабом желания закурить и что трудно покончить с привычкой, даже вредной, которая укреплялась и укоренялась годами. Но зачем же оставаться в плену вредной для здоровья привычки?

Напоминайте себе о том, что придется учиться бросать курить так же, как когда-то вы учились курить. И как многое в жизни, этот процесс потребует усилий, а поскольку вы уже сделали много, то жаль, если затраченные усилия пропадут даром. Не расслабляйтесь.

В моменты, когда сильно захочется курить, попробуйте сделать следующее.

Закройте глаза.

Очень медленно сделайте глубокий вдох.

Сосчитайте до пяти.

Медленно выдохните.

Повторите это упражнение 9 раз.

Напоминайте себе о том, что много миллионов жителей планеты бросили курить. Многие из них прошли через те же трудности, которые приходится преодолевать вам. И все же им удалось отказаться от курения. Вы тоже на это способны.

Когда желание закурить становится мучительным, делайте упражнения на расслабление.

День, когда вы бросите курить, должен действительно стать особенным. Нужно быть очень осторожным при выборе этого дня. Если вы принадлежите к категории людей, которые много курят на работе, то во время рабочей недели будет труднее отказаться от курения. В таком случае лучше выбрать субботу или воскресенье. И наоборот, если вы курите, чтобы расслабиться, и в основном это занятие приходится на конец недели, тогда целесообразно остановиться на одном из дней в середине недели, когда вы курите меньше.

Сделайте этот день особенным, полностью изменив его уклад. Если у вас есть дети, и вам очень хочется провести этот день одному (одной), попросите супруга, друга или родственников забрать детей. Начните день с легкого режима, который обычно не позволяете себе в будни. Например, не спеша примите ванну. Наденьте свой любимый костюм. Проойдитесь по магазинам, встретитесь с друзьями и пообедайте, сходите в парикмахерскую и т. д. Займите вечер походом в театр или на выставку, а после этого поужинайте в ресторане. Пусть этот день будет праздничным, отличным от других. Если вы хорошо проведете время, заранее предупредив друзей о том, что бросаете курить, а они, в свою очередь, не будут курить в вашем присутствии и всячески вас поддержат, то можно считать, что первый день вам дался легко.

День накануне тоже можно сделать особенным. Например, вымыть и убрать все пепельницы в доме, избавиться от всяких следов сигарет в доме. Можно также превратить выкуривание последней сигареты в своего рода погребальную церемонию, а потом выбросить оставшиеся сигареты, что будет означать конец старой и начало новой жизни.

Как подавлять сильное желание закурить

В Стэнфордском университете был разработан метод, с помощью которого можно справиться с сильным желанием закурить. Рекомендации, предложенные в этой книге, в основном сводятся к самоотвлечению. А этот метод состоит в том, чтобы, наоборот, анализировать это желание.

1. Когда желание закурить становится невыносимым, сконцентрируйтесь на нем. Отгоните от себя все мысли, кроме одной – вам хочется курить.

2. Затем очень медленно, шаг за шагом мысленно прокручивайте этапы процесса курения: вы вдыхаете дым, вдыхаете удушливые пары, дым горячий и едкий, от него слезятся глаза, першит в горле; коррозионные химические соединения проникают в нежную ткань и каждую трещинку; дым и смолистые вещества окутывают пузырьки воздуха; кислород не поступает в кровь, поскольку дым добирается туда быстрее. Табачный дым дает дурной запах изо рта, ваш супруг отворачивается, когда улавливает его.

3. Попробуйте как можно полнее сконцентрироваться на этих неприятных моментах, пока не возникнет ощущение, что вы реально чувствуете их. Если это дойдет до сознания, то у вас очень быстро возникнет отвращение к себе, а желание закурить пройдет.

4. Прodelайте упражнения на расслабление.

5. А теперь начните думать о приятном. Например, о тех выгодах, которые сулит отказ от курения. Подумайте о каком-нибудь радостном событии, которого вы ждете в недалеком будущем, представьте себе, как хорошо проведете время. Ощутите, до какой степени вы расслаблены и сколько у вас накопилось энергии.

Как поступать в случаях, когда вас провоцируют закурить

Даже если вы предупредили всех окружающих о том, что бросаете курить, кто-то по забывчивости может предложить вам сигареты. Может быть, вы принадлежите к числу людей, которые могут отказаться и даже испытать гордость от того, что могут сказать: «Нет, благодарю. Я не курю». Но предложение закурить может прийти и на момент, когда придется внутренне бороться с собой, чтобы отказаться. Вот некоторые рекомендации, которые апробированы учеными Стэнфордского университета на пациентах (в группе по борьбе с курением), страдающих сердечными заболеваниями.

Аргументы в пользу курения	Какой должна быть реакция на ситуацию
Вы так раздражены, закурите сигарету	Это происходит потому, что мой организм пока не адаптировался и все еще нуждается в никотине. А сигарета только повредит. Надо заняться какими-нибудь упражнениями.
Вы можете прибавить в весе, а хорошо известно, что курение способствует похудению.	Нет, я лучше воздержусь. Я спланировал свою диету. Действительно, есть я стал больше, но и двигаюсь больше, а это помогает подавлять желание курить.
Вы курили многие годы, почему бы и не продолжить?	Нет, никогда. Я очень горжусь тем, что бросил курить после стольких лет, и чувствую себя гораздо лучше.
Ну какой вред может быть от одной-единственной сигареты?	Определенный вред. Мне стоило многих сил отказаться от этой привычки, и я ни за что не пойду на попятную.
Ты мне составишь компанию, если тоже закуришь.	Нет, это ты составишь мне компанию, если бросишь курить.
Почему бы не выкурить эту прекрасную сигарету с низким содержанием смолы и никотина?	Я не согласен с тобой. Я мог бы продолжать курить сигареты привычной марки, но в любом случае угарный газ в крови благоприятствует воздействию инфаркта миокарда и инсульта в большей степени, чем просто смола и никотин. Меня не устраивают полумеры. Я действительно некурящий.
Почему ты отказываешься от сигареты? Ведь рано или поздно, а умирать придется.	Нет, уж лучше позже, чем раньше, а, между прочим, знаете ли вы, что курение способствует старению организма?

Если вы все же закурите

Независимо от того, насколько искренне вы хотите бросить курить, можно поддасться соблазну или просто, не отдавая себе отчета, взять сигарету, поскольку привычка уже укоренилась. В стрессовых ситуациях рука может невольно потянуться к пачке с сигаретами, и вы обнаружите это только тогда, когда выкурили уже половину сигареты. В такие моменты не нужно отчаиваться. Многие люди срывались, но это только удваивало их решимость бросить курить, что им и удавалось. Необходимо просто извлекать уроки из личного опыта.

Проанализируйте, почему вы закурили. Является ли это следствием недостаточной подготовленности? Потеряли ли вы бдительность? Может быть, это была действительно стрессовая ситуация, а вы забыли, как контролировать эти ситуации и как расслабляться?

Перечитайте главу 5. А нельзя ли было избежать этой ситуации? Может быть, вы были усталым, раздраженным, недовольным собой? Подумайте обо всем этом и примите для себя решение, как вести себя в будущем.

Будьте уверены в том, что это случайный срыв. Нет сомнений в том, что вы достаточно сильны, чтобы бросить курить, и тогда уверенность вернется к вам. Не уставайте повторять себе, что все увенчается успехом и возвращайтесь к своей программе прекращения курения, как ни в чем не бывало. И что более важно – помните о том, что, закурив сигарету, вы вовсе не стали неудачником, невезучим.

Чтобы увеличить вероятность успеха в первые трудные дни, необходимо постоянно помнить о двух злейших врагах: чрезмерной уверенности и самодовольстве. Понадобится около года, чтобы можно было назвать себя некурящим. Нет сомнения, что самое трудное время – первая неделя. Если вам удастся успешно справиться с искушением закурить в первую неделю, то можно сказать, что на 90% вы – некурящий. Поэтому радуйтесь своим достижениям, но не расслабляйтесь и не утрачивайте бдительности.

У большинства курильщиков уже к концу первой недели исчезает кашель. Некоторые отмечают усиление кашля, но это продолжается всего несколько дней, а потом наступает улучшение. Это происходит потому, что легкие возвращаются к нормальному функционированию, а начальный процесс естественного их очищения сопровождается ухудшением состояния. Легкие очищаются от ядовитых мокрот, которые скапливались в них годами. Вся эта «гадость» выходит из легких посредством вымывающего действия слюны. Как только легкие полностью очистятся, кашель исчезнет совсем. Однако, если этого не произойдет, вам следует обратиться к врачу.

Кроме того, вы почувствуете, что постепенно исчезает неприятный запах изо рта, сходит желтый никотиновый налет с пальцев, улетучивается неприятный запах дыма от одежды и волос. Сэкономленные на сигаретах деньги складывайте в копилку, чтобы потом сделать себе подарок.

Вот еще несколько приятных моментов отказа от курения. На первый взгляд они могут показаться и незначительными, но реальную цену им вы познаете только тогда, когда бросите курить.

1. Вы гордитесь собой, эта гордость укрепляет волю, уверенность в себе, возникает чувство, что вам удалось победить нечто очень трудное.

2. Окружающие вас люди будут весьма лестно отзываться о вас, особенно ваши дети.

3. Вы стали частью избранного круга людей. Вы доверились логике и здравому смыслу. Вы стали некурящим.

4. Возможно, вам даже будет доставлять удовольствие (как когда-то мне) слышать, как вы сами говорите: «Нет, спасибо, я не курю».

5. Конечно, вы затратили большие усилия на то, чтобы бросить курить, но зато теперь ведете более здоровый образ жизни, гарантирующий большую продолжительность жизни, по крайней мере на 10 лет.

6. Автоматически вы включили себя в группу людей с меньшей вероятностью заболевания раком легких, сердечнососудистыми заболеваниями, хроническим бронхитом, эмфиземой легких, язвой пищевода, раком поджелудочной железы и другими болезнями, связанными с курением.

Для некоторых людей отказ от курения может быть довольно трудным. Для очень немногих это будет, по-видимому, самым трудным из того, что им приходилось когда-либо делать. Утешайте себя тем, что многие люди гибнут из-за вреда, наносимого курением, но никто не умирает от того, что бросил курить.

Глава 8

Трудности четвертого этапа

Курение у женщин

Сейчас женщины курят гораздо больше, чем когда бы то ни было. Создается впечатление, что мужчины более чутко реагируют на антитабачную пропаганду, развернутую в последние десять-пятнадцать лет. Цифры подтверждают это: если в 1961 году курящие мужчины составляли 60% от общего количества мужского населения, то в 1975 году их было уже менее 50%. В то же время количество курящих женщин осталось практически неизменным около 40%.

К сожалению, многие женщины до сих пор воспринимают курение как символ независимости, поэтому они относятся несерьезно к антитабачной пропаганде. Но увеличилось не только количество курящих женщин, возросло также количество выкуриваемых ими сигарет. До 40-х годов считалось даже неприличным, если женщина курила. Но уже к 1950 году женщины в Великобритании в среднем выкуривали половину того количества сигарет, которое курили мужчины. Сейчас ситуация выглядит гораздо более угрожающей: девушки начинают курить как никогда рано, а во многих западно-европейских странах количество курящих девушек превышает количество курящих молодых людей. Такой факт зарегистрирован впервые за всю практику наблюдений за курящими. В 1979 году в США девочки-подростки курили больше, чем их сверстники мальчики. Из десяти девочек-подростков четыре выкуривают по 20 сигарет в день.

Кажется парадоксальным, что современный образ жизни помогает мужчине перейти в ряды некурящих, в то время, как те же самые факторы оказывают на женщину противоположное действие. Если в качестве примера взять личность одного мужчины, который бросил курить, то в большинстве случаев это окажется человек с высшим образованием, женатый и имеющий трех-четырёх детей. Возможно, что он был курильщиком не более десяти лет, а потом жена стала возражать против его курения и уговорила бросить курить, пообещав всяческую поддержку со своей стороны. Для женщины во многих случаях замужество и материнство как раз приводит к тому, что, вероятнее всего, она не бросит курить. Неодобрение мужа и наличие детей затрудняют, а не облегчают принятие решения отказаться от курения.

Хотя в целом количество курящих среди малооплачиваемых и стоящих на низких ступеньках социальной лестницы групп населения выше, то в отношении женщин этого сказать нельзя. В результате специального исследования, проведенного среди управляющих – женщин и мужчин – выяснилось, что 42% женщин-управляющих курят, в то время как курильщики мужчины на этой должности составляют всего 37%. Женщины вообще считают, что им гораздо труднее бросить курить, чем мужчинам. Следует заметить, что некоторая доля истины в подобных заявлениях есть. Как правило, среди решивших бросить курить количество мужчин, добившихся успеха, вдвое больше по сравнению с женщинами, независимо от методики, которую они используют. И еще один печальный факт статистики: женщины подвержены рецидивам возврата к курению гораздо больше, чем мужчины. Исследование, проведенное в Канаде, показало, что через год после отказа от курения одна треть мужчин продолжала оставаться полностью некурящими, в то время как для женщин эта цифра составила одну пятую часть из бросивших курить.

Приверженность курению прямым образом связана со статистикой медицинской. В 1977 году рак легких унес восемь с половиной тысяч жизней англичанок, поставив, таким образом, Англию на третье место в мире по женской смертности от рака легких. Было установлено, что от рака легких ежедневно умирает на земле одна женщина и почти все эти смерти вызваны курением.

Сигареты являются также причиной большинства сердечных заболеваний у женщин, равно как и у мужчин. В 1979 году только в Англии и Уэльсе от сердечных заболеваний погибло 65 тысяч женщин. Это означает, что сердечно-сосудистые заболевания уносят жизней больше, чем все формы рака взятые вместе. Если абстрагироваться от всех прочих факторов риска, то курящие женщины (20 сигарет в день) вдвое чаще умирают от инфаркта

миокарда, чем некурящие женщины. Женщина, которая курит и принимает противозачаточные таблетки, еще более увеличивает опасность погибнуть от инфаркта, простимулированного курением.

Так, женщина, выкуривающая 25 сигарет в день и принимающая противозачаточные таблетки, в сорок раз больше подвержена риску смерти от инфаркта миокарда, по сравнению с женщиной, которая не курит и не принимает противозачаточные таблетки.

Два других заболевания, которые в большинстве своем вызываются курением – хронический бронхит и эмфизема, – уносят столько же жизней англичанок, сколько и автомобильные катастрофы.

Курение и беременность

Уже доказано, что курение вредно влияет на плод, развивающийся в организме будущей матери. Поэтому каждая женщина, если она хочет произвести на свет здорового ребенка, должна отказаться от курения в период беременности. Известно, что у курящих матерей дети, как правило, рождаются с меньшим весом, по сравнению с детьми некурящих матерей. Случаи преждевременных родов у них вдвое чаще чем у некурящих. Курение особенно вредно во второй половине беременности. Было замечено, что женщины, бросившие курить к двадцатой неделе беременности, обычно рожают детей нормального веса, как и некурящие.

Влияние курения на развитие плода еще до конца не изучено, но вполне вероятно, что никотин может оказывать непосредственное воздействие на образование мышечных волокон организма ребенка, вызывая сужение кровеносных сосудов плаценты. Кроме того, независимо от уровня угарного газа в крови матери, в крови ребенка он становится более концентрированным. Исследования показали, что чем выше содержание угарного газа в крови ребенка, тем меньше его вес при рождении.

У курящих матерей гораздо чаще случаются выкидыши, а количество мертворожденных детей даже превышает смертность детей в первую неделю после рождения. Беременные женщины, продолжающие курить после четвертого месяца, увеличивают риск потерять ребенка на первой неделе жизни на треть по сравнению с некурящими матерями. Это особенно важно для женщин, у которых уже был случай рождения мертвого ребенка. При следующей беременности будущая мать должна полностью отказаться от курения.

Последствия курения женщины во время беременности сказываются на ребенке и в дальнейшем. Замечено, что дети курящих матерей отстают от своих сверстников в росте и общем развитии. Они гораздо больше подвержены заболеваниям бронхитом и пневмонией на первом году жизни. Впоследствии, если родители (или один из них) продолжают курить дома, они подвергают опасности здоровье своих детей.

Курение в общественных местах

Многие некурящие возражают против того, что им приходится в общественных местах дышать воздухом, загрязненным сигаретным дымом. Ведь, находясь в прокуренных помещениях, они сами становятся пассивными курильщиками. Особенно это ощущается в маленьких по объему помещениях: такси, вагоне поезда, а также на рабочих местах, если в комнате одновременно работают несколько заядлых курильщиков. Доказано, что если некурящий человек будет постоянно находиться в прокуренном помещении, то он подвергнется такому же риску заболеваний, как и человек, выкуривающий пять сигарет в день.

Исследования, проведенные недавно в Японии, показали, что жены курильщиков подвержены большему риску заболевания раком легких, чем жены некурящих. Люди, страдающие астмой, различными формами аллергии, ощущают дискомфорт, находясь в

помещениях, где накурено.

Конечно же, курящие люди имеют право курить, но необходимо вводить определенные ограничения, чтобы оградить некурящих от курильщиков, очистить воздух помещений в общественных местах от табачного дыма. В магазинах, ресторанах, кинотеатрах, самолетах должны висеть плакаты, запрещающие курить.

Продолжение истории Петербриджа

Петербурджу уже пятьдесят лет, и он выкуривает до 35 сигарет в день, несмотря на то, что его постоянно беспокоит кашель с мокротой желтоватого цвета. А это означает, что легкие уже серьезно поражены. Симптомы дают о себе знать на каждом шагу. Он не в состоянии подняться по лестнице без остановки – начинает задыхаться, и ему необходимо отдыхать через каждые несколько ступенек. Ходить быстрым шагом, а тем более бегать Петербридж тоже не может. Ему удается пройти без одышки относительно медленно не больше двухсот метров.

Каждую зиму Петербридж болеет бронхитом, который приковывает его к постели иногда на полтора месяца. Каждый раз он проходит курс лечения антибиотиками. В прошлом году болезнь протекала в такой тяжелой форме, что пришлось лечь в больницу, где Петербриджа поместили в палату реанимации, и он постоянно пользовался кислородными подушками. Дважды за последние 4 года заболевания бронхитом в результате осложнений переходили в пневмонию.

Цвет лица у Петербриджа нездоровый, что свидетельствует о недостаточном поступлении в кровь кислорода. Недавно он заметил, что у него отекают лодыжки. Отеки на ногах – первый сигнал того, что сердце не справляется с нагрузкой и начинает «шалить».

В свои пятьдесят лет Петербридж попадает в ту статистическую группу людей, которые подвержены риску летального исхода в последующие десять лет от сердечной недостаточности, если только не бросят курить.

В Великобритании ежегодно от хронического бронхита и эмфиземы умирают 30 тысяч человек. В возрастной группе от 35 лет и старше ежегодно погибает около 20 тысяч человек, страдающих хроническим бронхитом, который развивается вследствие курения.

Эмфизема у Петербриджа настолько запущена, что он неминуемо попадает в эту статистическую группу. Врачи предупреждали его о грозящей опасности, но Петербридж все равно продолжал курить.

Петербурдж принадлежит к той категории людей, у которых легкие особенно подвержены губительному действию табака, что обнаруживается довольно рано. Дочь и сын Петербриджа тоже курят, и у них уже проявляются симптомы заболевания бронхитом. Возможно, это объясняется недостатком некоторых ферментов в организме, что и передается детям по наследству через гены, способствующие развитию хронического бронхита и эмфиземы. Об этой стороне курения и его вреде для будущих поколений Петербридж и его дети даже не подозревают.

Раковые заболевания обычно развиваются в течение 15-20 лет. У Петербриджа этот процесс уже начался. Распространение раковых клеток и их рост стимулируются каждой новой выкуренной сигаретой. Раковые клетки через кровь распространяются и на другие внутренние органы. Погибнет он от рака легких.

Хочется особенно подчеркнуть одну деталь – дети Петербриджа тоже курят. Как часто дети расплачиваются за грехи родителей тем, что их здоровье было уже подорвано и что благодаря курению их рост и развитие протекали неправильно. Ведь при курильщике-отце некурящая беременная мать все равно поглощает никотин, вдыхая его из окружающего воздуха.

Кроме того, курящие родители – жестокий антипедагогический пример для детей. И нельзя говорить только о том, что создаются условия для их курения. Все значительно

сложнее. В психологии существует понятие «перенос», которое означает невольное подражание одного человека другому. Недаром у членов одного коллектива могут вырабатываться общие манера разговора, поведение. Кто-то, обладающий более яркой индивидуальностью, вносит элементы новизны, которые затем ассимилируются окружающими.

В семье значение воспитательной роли родителей трудно переоценить. Тем более досадно, когда они передают свои вредные привычки детям. Никакие слова о вреде курения, алкоголя, переедания и т. п. не будут эффективны, если они не подкрепляются личным примером. Для детей же поступки родителей становятся формой поведения потому, что они воспринимают их бессознательно, не критикуя, как нечто естественное, само собой разумеющееся. К сожалению, нередко плохое усваивается намного легче хорошего.

Глава 9

Воздержание от курения

Как уже говорилось, первая неделя для тех, кто бросает курить, самая трудная, но ваш энтузиазм, решимость и поддержка друзей помогут продержаться это время. Новые трудности могут возникнуть на третьей или четвертой неделе. К этому времени энтузиазм первых дней, возможно, иссякнет, а друзья и члены семьи, видимо, перестанут уделять вам так много внимания. Очень важно не поддаваться желанию закурить именно на этом этапе. Для того чтобы было легче преодолеть этот соблазн, надо подготовиться к периоду воздержания от курения заранее. Поэтому составьте для себя список «отвлекающих мероприятий», к которому можно будет обратиться в моменты, когда желание закурить станет невыносимым.

Старайтесь заниматься каким-нибудь делом, при котором руки будут заняты: мелкие работы по дому, шитье, вязание, столярное дело и т. д. Некоторые жалуются, что после того, как они бросили курить, наступает депрессия. Но это случается довольно редко. Исследования показали, что чувство подавленности, которое возникает у бросивших курить, обычно быстро проходит.

Если состояние депрессии не проходит, следует обратиться к врачу. Если есть возможность, встретьтесь с врачом до того, как вы приступите к борьбе с курением, предупредите его о своих планах. Вы обязательно найдете поддержку в его лице и сможете обратиться за помощью в трудную минуту.

В одном из районов Англии был случай, когда врач вообще отказался лечить пациентов, которые курят. Хотя в этом случае врач был излишне категоричен, его можно понять. Едва ли в организме человека найдется такой орган, который бы не пострадал от курения. Врач, о котором идет речь, заявил: «Зачем же я буду тратить силы на то, чтобы лечить вас, если вы сами причиняете себе зло?»

В первые трудные недели после отказа от курения вы не раз будете задаваться вопросом, а наступит ли вообще время, когда не будет хотеться курить? В эти моменты вспоминайте о тех, кто бросил курить раз и навсегда, и даже если иногда у них и появляется желание выкурить сигарету (со временем все реже и реже), то они с ним справляются. Не заблуждайтесь, что можно выкурить одну-единственную сигарету, а потом снова не прикасаться к ним. Эта единственная сигарета может снова вернуть вас в ряды курильщиков. Каждый раз, когда хочется закурить, вспоминайте о том, что если вы поддадитесь соблазну, то уже через неделю будете выкуривать пачку сигарет в день. Уверена, вы не захотите, чтобы усилия пропали даром.

Многие интересуются, насколько эффективны фармакологические средства при отказе от курения и нужно ли ими пользоваться. Большинство специалистов (и я с ними согласна полностью) сходятся на том, что никакие медикаменты не заменят силы воли, и что надо попытаться бросить курить, не прибегая к ним. Фармакологические средства могут пригодиться тем, кто безуспешно пытался бороться с курением и полон решимости продолжать это. Можно пользоваться и различными другими средствами.

Гипноз

Механизм действия гипноза еще до конца не изучен, но несомненно одно – для некоторых людей это эффективное средство. Но даже самые внушаемые люди далеко не всегда поддаются гипнозу, если это противоречит их натуре. Например, если кто-то упорно не хочет быть введенным в заблуждение, то даже под действием гипноза добиться этого невозможно. Аналогично невозможно заставить кого-то бросить курить под гипнозом, если он действительно не хочет этого сам. Итак, показанием для использования гипноза может являться только ваше сильное желание бросить курить, и тогда гипноз может помочь. И все же лучше рассчитывать на свои собственные силы. Сознание того, что вы бросили курить без посторонней помощи принесет гораздо большее чувство удовлетворения, чем если гипнотизер припишет большую часть успеха себе.

Иглоукальвание

То же самое можно сказать и в отношении иглоукальвания. В борьбе с курением, как показала практика, иглоукальвание менее эффективно, чем гипноз. И в таком случае нельзя рассчитывать на успех, если у вас нет глубокой уверенности в необходимости бросить курить.

Использование вяжущих средств

Существует большое количество полосканий, таблеток и аэрозолей с вяжущим эффектом, применение которых делает привкус табачного дыма исключительно неприятным. Но только на эти средства также нельзя полностью полагаться при отказе от курения. Вяжущие средства можно использовать как вспомогательные. Если привычка курить доведена до автоматизма, то, применяя вяжущие средства, вы будете каждый раз фиксировать желание закурить очередную сигарету. Вяжущие средства оказывают действие на протяжении 2-4 часов, и пользоваться ими нужно днем и вечером.

Фармакологические средства

Научные выкладки по этому поводу неоднозначны. Некоторые исследования подтверждают благоприятное воздействие медикаментозных средств, а другие – напротив. Фармакологические средства могут помочь, если вы верите в них и полны решимости бросить курить.

Основным компонентом большинства этих препаратов является лобелии. Фармакологи утверждают, что это вещество приносит удовлетворение так же, как и никотин, однако не оказывает вредного воздействия. Поэтому его используют как заменитель никотина. Однако нет полной уверенности в том, что именно вам это средство поможет.

Никотиновая жвачка

В специализированных клиниках по борьбе с курением никотиновая жвачка применяется с большим успехом. Такая жевательная резинка выделяет никотин по мере того, как вы ее жуете. Никотин поглощается слизистой рта, проникает в кровь и оказывает воздействие на мозг и другие органы, аналогично действию сигаретного никотина. Но никотин из жевательной резинки более медленно всасывается в кровь, и количество потребляемого никотина трудно поддается контролю. Поэтому существуют инструкции по использованию этой жвачки, которые можно получить у врача.

Некоторые полагают, что жевательная резинка с никотином безвредна. На самом деле, если пользоваться ею бесконтрольно, то доза никотина, усвоенная организмом, может оказаться гораздо большей, чем при курении. Жевательная резинка с никотином помогает только избавиться от привычки курить (держат в руке сигарету), а потребление никотина остается прежним.

В специализированных клиниках применением никотиновой жвачки очень многим помогает бросить курить. Однако тем, кто успешно справился с задачей отказа от курения, придется бороться и с привычкой жевать никотиновую жвачку. Иногда на это уходит несколько недель или даже месяцев. С другой стороны, никотиновая жевательная резинка не оказывает столь вредного воздействия на легкие, как курение, поэтому не так важно, сколько времени потребуются на то, чтобы отказаться от нее.

Некоторые исследования показали, что обычная жевательная резинка может быть также полезна в процессе отвыкания от курения.

Сигареты из трав

Конечно, сигареты из трав не так вредны для здоровья, но тем не менее они содержат смолы и угарный газ. Они могут помочь людям, которым необходимо ощущать сигарету в руке, а также вдыхать дым. Сигареты из трав не содержат никотина, и к ним трудно привыкнуть.

Курение сигарет из трав можно рассматривать только как переходный момент от обычных сигарет к отказу от сигарет вообще. Если вы сможете продержаться на сигаретах из трав 3-4 недели, значит, сможете и бросить курить. Действительно, если сигареты из трав не доставляют никакого удовольствия, то зачем тогда вдыхать этот дым. Я бы рекомендовала пользоваться ими только в случаях, когда надо заменить «самые трудные сигареты дня». Приблизительно через неделю можно отказаться и от них.

Надо отметить, что автор несколько упрощенно трактует гипноз. Безусловно, намного легче, когда человек уже принял решение бросить курить, и ему надо лишь помочь реализовать свое желание. Однако в ряде случаев ввиду неправильных представлений о вреде никотина человек не осознает всей меры опасности в данный момент. Ему кажется, что его здоровье никак не страдает, что он не такой, как все, с ним не произойдет ничего плохого. Один завзятый курильщик как-то сказал: «Я понимаю – курить вредно, но никак не могу понять, чем это плохо лично для меня». Некритичность людей по отношению к самим себе просто поражает. Они невероятно требовательны к другим и полностью «демократичны» к своему поведению, манерам, внешнему виду... Вот тут-то гипноз может сыграть очень важную роль. Следует сразу же оговориться, гипноз не есть что-то сверхъестественное. Это состояние организма, располагающее к наиболее эффективному восприятию информации извне. В этом состоянии лучше всего работает аппарат памяти, внимание наиболее выражено, а отвлекающие факторы практически отсутствуют.

Хочется подчеркнуть: правильно выполняемая процедура вовсе не ставит человека в зависимость от лица, производящего внушение. Наоборот, гипноз как средство воздействия извне помогает человеку лучше осознать себя, особенности своего организма, мобилизовать свои силы и возможности и более целенаправленно использовать их для борьбы с курением.

Можно еще подчеркнуть, что возможности гипноза, как формы борьбы с курением, еще далеко не исчерпаны, и для многих людей было бы очень полезно осознать необходимость бросить курить и в процессе гипнотического внушения. К рациональной стороне понимания в таком случае добавляется так называемый постгипнотический эффект, заключающийся в подсознательном следовании словам врача.

Естественно, что гипноз помогает и в те моменты, когда наблюдается повышенное желание курить. В это же время возможны и другие психические проявления: беспокойство, раздражительность, или, наоборот, депрессия. Специальные сеансы гипноза

могут быть не только полезны, но в ряде случаев сыграть решающую роль в борьбе с вредной привычкой.

Положительным фактом является то, что в СССР использование гипноза для борьбы с курением расширяется. Все больше врачи после специальной подготовки применяют эту эффективную форму работы в санаториях, профилакториях, специализированных медицинских учреждениях.

Нельзя согласиться с мнением автора относительно иглоукалывания. В настоящее время НИИ рефлексотерапии разработана специальная инструкция по использованию иглоукалывания при борьбе с курением.

После каждого сеанса у человека на некоторое время значительно ослабевает желание курить, что очень важно особенно на начальных этапах преодоления тяги к никотину. Рефлексотерапия полезна и в дальнейшем, помогая не только уменьшить влечение к курению, но и более эффективно снять нервное напряжение, восстановить работоспособность.

В этой связи чрезвычайно полезен комплексный подход, когда иглоукалывание сочетается с внушением в состоянии гипноза. Оба метода, взаимодополняя друг друга, оказывают более сильное влияние как за счет воздействия на сознание, так и используя специальные физиологические механизмы организма.

Применение никотиновой жвачки как антитезы курения вряд ли можно считать рациональным. Совершенно очевидно, что при этом никотин все равно поступает в организм, нередко даже в больших дозах, чем при курении. Положение осложняется еще и тем, что при этом возникает иллюзия безвредности жевательной резинки с никотиновой основой. Однако это не так. Патологический процесс, виновником которого является никотин, все равно неизбежен. Нельзя забывать об избирательном влиянии никотина на кровеносные сосуды. Его большие дозы вызывают заболевание в тех областях организма, которые врожденно обладают меньшей сопротивляемостью. Это могут быть сосуды сердца, мозга, желудка, ног. В результате при поступлении никотина через пищеварительный тракт неизбежно его влияние на развитие инфаркта, инсульта, язвы или гангрены курильщика». Не исключено и развитие пневмосклероза, хотя формально процесс курения отсутствует

В этой связи необходимо четко разграничивать средства, помогающие справиться с вредной привычкой, – гипноз, иглоукалывание, ауторегуляцию, и средства, создающие неправильное представление о том, что курение можно заменить другими способами введения в организм никотина. В первом случае это реальная помощь, во втором – самообман, иллюзия, которая может в последующем обернуться горьким разочарованием.

Ваш вес

Как уже говорилось раньше, отказ от курения вовсе не означает, что вы непременно прибавите в весе. Но если эта проблема все-таки вас волнует, продумайте заранее, как сохранить прежний вес. Исследования показали, что одна треть всех женщин, бросивших курить, сохранила прежний вес, а некоторые даже похудели. Часто женщины все же поправляются на 2-3 килограмма, и это естественно, потому что в результате отказа от курения аппетит улучшается, пища кажется вкуснее и лучше усваивается. Известно, что организм курильщика усваивает далеко не все вещества, необходимые для жизнедеятельности. Курение также способствует более быстрому сжиганию пищи.

Соблюдение диеты, состоящей из низкокалорийных продуктов, позволит сохранить здоровье и прежний вес. А может быть, вам вовсе не повредят лишние 1-2 килограмма веса? В конце концов что важнее: ощущать себя здоровой и крепкой или мучиться от голода только ради того, чтобы выглядеть более хрупкой? Разве изящная фигура ваше единственное достоинство?

Беспокоиться нужно только в том случае, если вес начнет резко увеличиваться и

превысит прежний на 5-7 килограммов.

Глава 10

Трудности пятого этапа

А теперь подведем итоги. Бросив курить, вы добились многого: улучшилось общее самочувствие, снизился риск легочных заболеваний (в том числе и рака легких), а также сердечно-сосудистых.

А что, если вам не удастся бросить курить? А если, бросив, вы через некоторое время снова начнете курить, что тогда? Не отчаивайтесь, не записывайте себя в неудачники! Поверьте в свои силы, повторяйте попытки отказаться от курения, и вы добьетесь успеха.

Помните все время о преимуществах, которые несет с собой отказ от курения. По многолетним наблюдениям в Великобритании среди лиц с 35 лет и старше курящие умирают в два раза чаще, чем некурящие, не достигая возраста 65 лет.

Среди населения в возрасте от 45 до 60 лет уровень смертности в общем снизился всего на 7 процентов, в то время как среди врачей, бросивших курить – на 21 процент.

Бросив курить, вы попадаете в одну статистическую группу с врачами.

В случае заболевания раком легких отказ от курения значительно снижает вероятность летального исхода. Среди тех врачей, которые бросили курить, смертность от рака легких резко снизилась, в то время как среди прочего населения продолжает расти.

Вероятность повторения инфаркта у бросивших курить гораздо ниже, чем у тех, кто продолжает курить. В Швеции было проведено исследование, которое показало, что при повторном инфаркте у курильщиков гораздо меньше шансов выжить, чем у тех, кто бросил курить.

Систематически проверяя легкие, можно предупредить развитие заболевания, начиная от слабых нарушений деятельности легких и кончая серьезными заболеваниями. Можно выделить и спасти тех курильщиков, которые подвержены самому большому риску развития бронхита и эмфиземы.

Следует расширить работу по антикурительной пропаганде. Большинство людей даже не подозревает, сколько человеческих жизней уносят болезни, вызванные курением, – эта цифра в 7 раз выше статистических данных о смертности в результате дорожных происшествий. Кстати, уровень смертности от дорожных происшествий снизился, поскольку большие суммы денег выделены на рекламу, призывающую людей более осторожно водить машину и пользоваться привязными ремнями.

Во многих странах реклама табачных изделий просто запрещена. В Норвегии, Финляндии и Швеции при правительстве образованы специальные комитеты, которые занимаются вопросами борьбы с курением. Они ввели более действенные предупредительные надписи на сигаретных пачках. В недавно проведенном исследовании мер по борьбе с курением в общественных местах Великобритания заняла позорное семнадцатое место среди 20 обследованных европейских стран.

Теперь, когда вы пополнили ряды некурящих, постарайтесь помочь тем, кто еще этого не сделал. Наверняка среди ваших друзей и знакомых есть курильщики, которые хотели бы расстаться с такой вредной привычкой, но не знают, как это сделать. Вы явитесь для них наглядным примером, вдохновите на борьбу за собственное здоровье и долголетие. Тем самым вы внесете свой вклад в кампанию антикурительной пропаганды.

Как справляться с рецидивом курения

Если вы поддались соблазну закурить снова, не отчаивайтесь. Чувство глубокого разочарования и недовольства собой может в конце концов перейти в общее депрессивное состояние, а чем сильнее будет чувство разочарования, тем больше вероятности возврата к прежней привычке курения. Помните о том, что все усилия, затраченные на то, чтобы

бросить курить, окажутся напрасными, если вы вернетесь в ряды курильщиков. Самое главное в этой ситуации – поскорее отказаться от сигарет, даже если вы успели выкурить уже несколько штук. Не занимайтесь самобичеванием, отгоняйте неприятные мысли, попытайтесь убедить себя в том, что в ближайшем будущем станете некурящим.

Пройдите еще раз весь курс подготовки к тому, чтобы бросить курить. Выберите подходящий день и – бросайте курить, причем назначайте его не позднее чем через 3 дня после принятия решения бросить курить. За эти 3 дня сведите до минимума количество выкуриваемых в день сигарет. Готовьтесь к тому, что придется снова переживать периоды «трудных», сигарет дня. Разработайте способы самоотвлечения на это время, заручитесь поддержкой членов семьи и друзей. Не стыдитесь того, что не удалось бросить курить с первого раза, а объявите всем, что теперь еще более уверились в необходимости отказа от сигарет.

Я верю в вас! Если и вы поверите в себя, то победа гарантирована. Удачи вам!

Если вы бросили курить, то очень важно трезво, по-деловому начать оценивать все хорошее, что с этим связано. Поэтому надо более внимательно следить за собой, своим поведением, манерами, ставить задачи, позволяющие лучше оценить свои физические возможности. Таким образом, речь идет не только о том, что вы стали меньше кашлять, у вас исчез желтый налет с пальцев и запах табака от одежды. Речь идет о том, сумели ли вы найти замену тому, что давало курение, как обходитесь утром без сигареты, помогающей быстрее проснуться. Может быть, завели себе собаку и, прогуливая ее, получаете необходимый заряд бодрости? А может быть, начали делать утреннюю гимнастику, увлеклись аэробикой или упражнениями с гантелями?

Чем заменили паузы в работе во время перекуров? А может быть, теперь работа стала более эффективной, а паузы превратились в физкультминутки, или если паузы и остались, то используются для того, чтобы действительно отдохнуть, а не меланхолично подпирать стены в местах, отведенных для курения.

Как боретесь со стрессами? Сигареты уже нет. Значит, нашли другой способ защиты? А может, он и не очень нужен? Вы стали спокойнее? Нервная система, огражденная от влияния никотина, сама справляется с эмоциональными нагрузками?

А может, вы стали осваивать элементы аутогенной тренировки? Занимаетесь оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием? Впрочем, у каждого свои достижения, и самое главное – ничего не забыть. Вы бросили только курить, а сколько приобрели полезного. Учитесь видеть эту пользу, она вальнее откладывания денег в копилку за некупленные пачки сигарет или «штрафа» за нарушение договора, заключенного с приятелем.

Умение понять и оценить личную пользу поможет и другим окружающим вас людям сделать попытку отказаться от курения.

Наглядный пример человека, преодолевшего себя и точно знающего, что это ему дало, всегда более эффективно, чем выступление с цифрами и фактами, за которыми стоят абстрактные фигуры и незнакомые лица.

Вместо послесловия

У многих решивших бросить курить возникает мысль, а что я получу взамен? Хорошее настроение – понятие слишком абстрактное. Стоит ли отказываться от старой привычки во имя того, что в будущем произойдут положительные изменения. Ведь курение, как кажется многим, помогает стимулировать работоспособность, поддерживать желаемый уровень бодрости. Оно же помогает отвлечься, снять нервное напряжение. У каждого курильщика уже выработался своего рода стереотип эмоционального курения, включающего все – от извлечения пачки сигарет, первой затяжки и самого процесса выкуривания. Может быть, кто-то невольно подражает любимому киногерою или киногероине...

А как удобно постоять в кругу таких же любителей, можно даже и не говорить, все при деле. Разве не видно – люди курят, лица значительные, позы расслабленные или, наоборот, даже напряженные. Сигаретный дым спланивает, объединяет, затушевывает все...

Мне как-то пришлось присутствовать на съемках телепередачи цикла «Если хочешь быть здоров», посвященной велотуризму. В процессе общения с участниками передачи выяснилось, что все они не курят. Особенно запомнился мне рассказ одного инженера, который, начав заниматься велотуризмом, был вынужден бросить курить. «Сначала я путешествовал в одиночку, – вспоминал он, – а затем познакомился еще с несколькими любителями. Они и пригласили меня на свои соревнования. Приезжаю и вижу: никто не курит. Я и сам начал чувствовать, что курение мешает езде на велосипеде, а тут просто диво какое-то. Народу больше 100 человек и все некурящие. Отошел я за кустик, потихоньку покурив в последний раз и все... Действительно, велоспорт и курение – враги. Велосипед любят люди подвижные, выбравшие скорость, темп, перемену мест. Проехали лес, пересекли поле, немного по шоссе, опять по лесу. А там, глядишь, надо речку форсировать, наводить переправу. Тут не до курения. И главное, на работе как-то по-другому стал смотреть на своих сослуживцев. Раньше иду, вижу – курят, сам остановлюсь, тоже покурю, если время есть. А теперь оглядываю их и думаю: да, этот парень не проехал бы участок, который нам пришлось преодолеть в прошлое воскресенье, а эта девчонка в группе и 10 км не проедет – отстанет. Другие интересы появились и другими мерками мерить стал.

Рассказов, подобных этому, с разными сюжетами, но несущих одну идею, можно было бы привести немало. Их авторы – люди, начавшие заниматься тем или иным видом массового спорта и в результате бросившие курить. Особенно «неудобны» для курения циклические виды спорта. Речь идет об оздоровительном беге, езде на велосипеде, плавании, катании на лыжах. Человек, который занимается оздоровительной ходьбой, к сожалению, может одновременно курить, но делать это во время бега практически невозможно. Невольно придется переходить на шаг.

Итак, циклические виды спорта – прекрасное средство отвлечения от курения. Поэтому всем, кто решил бросить курить, можно порекомендовать одновременно начать заниматься бегом, плаванием, велоспортом, а зимой лыжами или коньками.

Вы еще курите. Но начните заниматься, и постепенно станете замечать, что курить хочется все меньше. По мере увеличения нагрузки это ощущение будет усиливаться. Один мой знакомый, выкуривающий не менее 1 пачки сигарет в день, отмечает, что после каждой лыжной прогулки он не хочет курить часа 3-4. Не курит он и на лыжне. Очень жаль, что его поездки за город не регулярны.

В свою очередь, систематические занятия любым из перечисленных видов спорта 2-3 раза в неделю создают не только нужную психологическую установку, направленную против курения, но и способствуют чисто физиологическому подавлению желания курить.

Никак не умаляя достоинств лыжного, конькобежного и велосипедного спорта, все же необходимо подчеркнуть значение оздоровительного бега – наиболее доступной формы массовых занятий физической культурой. Желающим бросить курить на первых порах можно порекомендовать бегать не реже 1 раза в день. Однако лучше, если удастся это делать дважды – утром и вечером. Утром бег поможет настроиться на предстоящий трудовой день, почувствовать бодрость, ощутить эмоциональный подъем. Вечером, наоборот, – снять нервное напряжение, переключиться от забот трудового дня на отдых.

В этой связи бег утром несколько отличается от бега вечером. Утром он может быть сначала легким, разминочным. В это время надо уделить внимание специальной дыхательной гимнастике – стараться дышать преимущественно животом. При вдохе надо как бы слегка приподниматься, расправляя грудь и отводя локти назад или поднимая руки вверх. При выдохе плечи опускаются вниз, слегка наклоняется вперед и туловище. Важно почувствовать, как хорошо вентилируются легкие, как постепенно «вымываются» даже следы никотина. В этот момент наиболее удобно мысленно «прокручивать» в сознании все, что вы знаете о вреде курения, максимально акцентируя внимание на том, чем это вредит

именно вам.

Такой разминочный бег может длиться 10-15 минут. Затем следует дать себе повышенную нагрузку. Это могут быть небольшие ускорения (по 20-30 метров), более интенсивный бег. Однако не забывайте о самоконтроле. Предельная частота пульса может быть выведена из простой формулы: 180 минус ваш возраст. Кроме этого, следите за самочувствием. Как только начинает появляться одышка, сухость во рту, ощущение дискомфорта, темп бега надо немедленно снизить.

Нагрузочный бег не должен продолжаться более 5-10 минут. После чего надо опять перейти на спокойный, разминочный темп и закончить бег легкой дыхательной гимнастикой.

Вот некоторые упражнения, которые можно выполнять дважды: до оздоровительного бега и после.

Упражнение 1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимая руки перед собой вверх, потянуться, приподняться на носках, вдох. Опустить руки через стороны вниз, наклониться, стараясь достать кистями рук пола, выдох.

Делая вдох и выдох, надо основное внимание фиксировать на работе мышц брюшного пресса, а также представлять себе, как хорошо вентилируются легкие, как они наполняются воздухом, а затем выдыхают, очищая организм.

Упражнение 2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, локти параллельно полу. На счет 1-2 развести руки в стороны, повернуться вправо, вдох. На счет 3-4 вернуться в исходное положение, выдох. То же самое повторить в другую сторону.

Выполняя это упражнение, очень важно делать вдох, как бы преодолевая сопротивление мышц, возникающее при скручивании туловища. Выдох должен быть естественным за счет эластичных свойств легких и мышечного связочного аппарата грудной клетки. Однако на последнем этапе, чтобы удлинить выдох, надо обязательно подключать мышцы брюшного пресса.

Упражнение 3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-2 поднять руки вперед-вверх, встать на носок правой ноги, а левую отвести назад, вдох. На счет 3-4 вернуться в и. п. Сделать полный выдох. Затем все повторить с другой ноги.

Каждое из этих упражнений надо выполнять 6-10 раз, обязательно фиксируя внимание на дыхании, мысленно представляя себе, как организм набирает силы, энергию, как очищаются легкие и... как нехотят все, что связано с курением.

Необходимо подчеркнуть, что хорошая дыхательная гимнастика с четким осознанием ее целевого назначения резко снижает потребность в курении.

Дыхательные упражнения можно выполнять и во время работы, используя для этого физкультпаузы и обеденные перерывы. Важно помнить, что эти упражнения помогают переключать внимание, достаточно хорошо отвлекая от желания закурить.

Оздоровительный бег после работы, как уже упоминалось, должен быть преимущественно направлен на успокоение, снятие нервного напряжения, психическую разрядку. Поэтому очень важно учиться бегать ни о чем не думая, с «пустой» головой. Сознание должно быть направлено только на одно: «успокаиваются нервы, улучшается работоспособность, все подчиняется восстановительному отдыху». В этот момент также полезно время от времени выполнять дыхательные упражнения непосредственно во время движения, при вдохе расправляя грудь, поднимая подбородок и разводя плечи и отводя локти назад, а на выдохе – наоборот, опуская плечи и слегка наклоняя туловище вперед.

Во время вечернего восстановительного бега надо учиться получать удовольствие от того, что мышцы «стряхивают» напряжение, в них усиливается кровообращение, они как бы наполняются силой и энергией.

Для борьбы с курением очень полезно вспоминать эти ощущения, воссоздавать в своем воображении весь процесс движения, физических упражнений.

Польза оздоровительного бега будет выше, если его сочетать с оздоровительной ходьбой. Для этого может быть использовано время по дороге на работу, с работы, обеденный перерыв. При оздоровительной ходьбе, направленной против курения, очень

важно, чтобы темп движения был достаточно высоким. Организм должен получать нагрузку, при которой процесс курения был бы крайне затруднен.

Однако может случиться, что желание курить будет нарастать в дни отдыха. Правильно организованный досуг имеет огромное значение в борьбе с вредной привычкой.

Выходной день обязательно должен начинаться активно. Лень, желание поваляться в постели делают тягу к курению неодолимой. Главное, не поддаваться искушению поспать подольше. Встать в намеченное время, сделать зарядку (лучше под музыку). Ритмическая гимнастика – это прекрасное средство формирования эмоционального состояния, подготовки себя к предстоящему дню.

Посмотрите, какое у вас выражение лица. Сотрите с него следы грусти, тревоги, озабоченности. Учтите, что выражение лица не просто отражает ваше состояние, оно активно на него влияет, способствуя выделению тех или иных гормонов.

Здоровый образ жизни и диета с преобладанием овощей и фруктов помогут вам в процессе отвыкания от вредной привычки. Обильная еда, жирные, острые и соленые блюда усиливают желание курить. Крайне важно в этот период не принимать спиртного. Алкоголь не только вызывает желание закурить, но и притупляет волю, снижает способность к самоконтролю. Будьте начеку – как только вы выкурите хотя бы одну сигарету, вы снова курильщик. Не пытайтесь успокоить себя тем, что «завтра можно снова начать бросать курить». Решили – бросайте!