

Поради тим, хто вирішив самотійно покинути палити

- ❖ Заздалегідь визначте дату, коли ви хочете покинути палити. Вона може бути присвячена якійсь події. Вирішіть, чи будете ви кидати відрізу чи поступово. Якщо поступово, позначте собі проміжні зобов'язання на шляху до кінцевого відмовлення од тютюну: щодня палити на дві цигарки менше; покинути палити через два тижні, скорочуючи що п'ять днів кількість цигарок на 1/3 тощо.
- ❖ На окремому аркуші запишіть особисті причини, що спонукають вас відмовитись од небезпечної звички. У ранці і ввечері переглядайте список, за необхідності поміняйте його чи доповніть.
- ❖ Якщо ви відчуваєте сильну потребу в палінні, краще кидайте палити відразу. За день чи два до остаточної відмови од цієї звички випалюйте приблизно вдвічі більше цигарок, ніж звичайно. Відбудеться перенасичення організму нікотином та іншими шкідливими компонентами тютюну, і ви особливо відчувши його шкідливий вплив, легше зможете покинути палити.
- ❖ Фіксуйте час, коли ви палили цигарки чи тільки хотіли запалити, але при цьому утримуйтеся. Відзначте, звідкіля береться тяга закурити.
- ❖ Якщо вас спонукає до паління робоча атмосфера, то для відмовлення вибирайте неробочі дні: неділя, свято, канікули. Не купуйте цигарки блоками. Поки не скінчиться одна пачка, не купуйте іншої.
- ❖ Якщо у вас виникло бажання запалити – не діставайте цигарки з пачки, не беріть її у руки принаймні впродовж трьох хвилин. Якщо бажання запалити виникає після випитої чашки кави, то пийте чай чи каву без цукру, якщо раніше пили із цукром. Якщо бажання палити виникає під час телефонної розмови, тримайте слухавку обома руками. Якщо вам хочеться запалити в улюбленому кріслі, пересядьте в інше. Займіть себе чимось іншим.
- ❖ Щоранку намагайтесь якомога довше відтягати момент запалювання першої цигарки.
- ❖ Помічайте час, коли ви дозволяєте собі запалити. І спробуйте максимально скоротити кількість таких моментів
- ❖ Не носіть із собою цигарки, сховайте їх, віддайте кому – небудь
- ❖ Заберіть із кімнати попільнички, запальнички й узагалі всі предмети, що нагадують паління
- ❖ Випалюйте тільки половину цигарки
- ❖ Не намагайтесь палити, коли дивитесь телевизор
- ❖ Намагайтесь замінити цигарку легкими вправами, короткими прогулянками
- ❖ Не заміняйте цигарки їжею, особливо висококалорійною
- ❖ Частіше знаходьтесь в місцях, де заборонено палити
- ❖ Ніколи не повідомляйте оточуючим: «Я кидаю палити» чи «Я покинув палити». Якщо вам запропонували закурити, відповідайте, що зараз вам просто не хочеться.

Психологічна вигода паління

1. Початок паління завжди пов'язаний із неприємними відчуттями. Однак одні люди, випробувавши неприємні відчуття, більш не відновлюють спроби, інші ж, що мають звичку дисоціюватися від свого тіла, продовжують палити.
2. Паління завжди припускає участь іншого. Коли двоє чи більше людей палять разом, вони немов обмінюються символами – разом відчують біль самотності, біль своєрідності. Вони розділяють один з одним свій світ, їх сприймають, вони набувають певного соціального статусу, належать певної групи людей (тому паління має довірливий ефект).
3. паління як поведінковий акт пов'язаний із ритмічністю. Палінням ми регулюємо подих, робимо його довільним, ставимо під свідомий контроль. Це дає ілюзію, що ми маємо час усередині себе, тобто контролюємо себе, своє тіло. Ритмічність паління дає ілюзію передбачуваності майбутнього. Тому часто як вигоду від паління називають розслаблюючий ефект, зняття стресу, заспокоєння.

Таким чином, паління дає змогу водночас не відчувати свій біль і усвідомлювати реальний час, розділяти своє життя з іншими, одержуючи від них співчуття та розуміння, а також мати передбачуване й контрольоване майбутнє.