

Шаги к избавлению от сигарет

Привет всем,

это продолжение к личной истории "Как я употреблял сигареты". Вполне возможно, будут какие-то пересечения с предыдущей историей, и здесь я постараюсь описать специфические и каверзные моменты, самообманы и ловушки, которые могут поджидать во время избавления от курения и во время начала некурящей жизни.

Эти заметки появились как результат долгой и очень продуктивной переписки с одним человеком, с которым мы познакомились в результате обратной связи на сайте. Хочу напомнить, что всё что я пишу - это всего лишь мой опыт и наблюдения сделанные во время общения на эту тему с людьми.

Бросить курить - это изменить свою жизнь

Курение очень прочно пускает корни в нашу жизнь. Жизнь курильщика полностью "согласована" с курением. Посмотрим на день курильщика:

Он встал, ему необходимо покурить. Он пьёт первую чашу кофе - надо покурить. Он едет на работу, стоит в пробке - надо покурить. Он приехал на работу, стоит с товарищами общается - надо покурить. Обеденный перерыв - надо покурить. Кофе после обеда - надо покурить. Спор с начальником - надо покурить, а потом ещё покурить. Напряжённый звонок из дома - надо покурить. Ну и так далее. Поэтому, у "нормального" курильщика - сигареты это образ жизни. Это только вершина айсберга, так сказать проявления зависимости от сигарет. Тело айсберга - находится в чувствах и в мышлении курящего человека(рассмотрим это позже). Когда человек избавляется от сигарет, вся эта "конструкция" начинает раскачиваться.

Посмотрим на его первый день без сигарет:

Человек встал - нет сигареты, от которой, как ему кажется, что он пробуждается. Он пьёт первую чашу кофе - нет сигареты, ну а кофе без сигареты - деньги на ветер, то есть совсем не то. Он едет на работу, стоит в пробке - нет сигареты, он нервничает

потому как нет сигареты, которая ему кажется, что приносит спокойствие. Он приехал на работу, стоит с товарищами общается - нет сигареты, он испытывает дискомфорт, он привык общаться куря при этом сигарету, она помогает ему как будто слиться с курящим обществом, почувствовать себя своим. Обеденный перерыв - нет сигареты, пищевой голод удовлетворён, но есть весьма ощутимый никотиновый голод. Кофе после обеда - нет сигареты, которая так помогала найти общий язык с коллегами. Спор с начальником - нет сигареты, которая давала устойчивую иллюзию успокоения, если было мало одной сигареты - скуривалось две. Напряжённый звонок от жены - нет сигареты, приходится решать домашние каждодневные трудности без иллюзии поддержки сигарет.

Теперь понятно, почему курение не может уйти само по себе из жизни - потому как курение пускает корни во все области жизни курильщика. Из-за этой же причины, курильщик не может бросить сигареты пока он не достаточно настрадается - сигареты обслуживают его в жизни, являются "костылём" во многих ситуациях. После того как человек избавится от сигарет, весь его день будет выглядеть по другому, и это пугает, есть ощущение неизвестности, из-за которого человек выбирает привычный самообман, а не столкновение с реальностью.

Курение в неведении

Во всех рассмотренных выше ситуациях, человек ведёт себя как бы "автоматически". Что-то происходит, например самая обычная каждодневная ситуация и "рука сама тянется к пачке". Первым шагом к избавлению от сигарет должно быть глубокое и честное изучение всех этих ситуаций и причин. Пока "рука сама тянется к пачке" - бросить на мой взгляд, возможно только на силе воли. У меня не получалось никогда этого сделать. Я смог бросить только после того как я очень глубоко осознал, что именно происходит внутри меня, и как именно получается, что "рука сама тянется к пачке". Сама она конечно не тянется. Внутри меня работают механизмы, которые как бы заставляют меня курить. Внутри меня всплывают чувства, от которых я привык убежать. И я привык это делать с помощью сигареты.

К сожалению, необходимо настрадаться

Ведь действительно, пока человек не чувствует что сигареты ему мешают, бросить не возможно. Азачем? Ведь они "помогают". Сигареты помогают, пока человек верит в иллюзию, что сигарета ему как-то помогает. Может быть человек и хочет бросить, но ему не хватает готовности менять свою жизнь, отказываться от иллюзии что сигарета поможет ему пережить его чувства. Мне потребовалось очень сильно пострадать, пока у меня набралась готовность попробовать жить без сигарет.

Курение встроено в мой механизм чувств

Я привык убегать от своих чувств с помощью сигарет. У меня есть мощная иллюзия, (то есть САМООБМАН) что сигарета исправит моё чувство. Она как-то повлияет на то что я чувствую. Когда я чувствовал радость - мне хотелось курить чтоб почувствовать ещё большую радость. Когда я чувствовал печаль, нервы, раздражение - там меня просто разрывало от желания употребить никотин. Никотин - это наркотик, психоактивное вещество. Оно на меня влияет. Я курю, и организм привыкает видеть в сигарете инструмент который меняет мои чувства. Чем дольше я курю - тем это пускает в меня более глубокие корни. И в конце, любое чувство вызывает желание курить. Всё, я в ловушке.

Курение это употребление никотина, а причина – зависимость

Я верю, что бросить курить возможно только после глубокого осознания, что происходит на самом деле. Спросите себя - "Почему мы хотим бросить курить?" Ответ скорее всего будет - "Потому что сигареты делают нам плохо." Тогда в чём же проблема? Почему не получается с первого раза бросить курить, раз мы чувствуем что сигареты нам делают плохо?

Ответ в том, что курение - это проявление зависимости, это употребление наркотика под названием никотин. Что такое зависимость? Это часть меня, которая считает что если я закурю - это повлияет на моё внутреннее состояние и мне станет лучше. Это часть меня. ПОЭТОМУ, БРОСИТЬ НА СИЛЕ ВОЛИ ДЛЯ МЕНЯ - НЕ ВОЗМОЖНО. Я не могу сказать этой части себя "Извини дорогая - но ты не права. Хотеть курить - это не логично и плохо. Давай возьмём себя в руки". Вернее я могу сказать - на один день, на два, на три. На четвёртый я как миленький побегу за сигаретами.

Тут может послышаться, что это какая-то чушь, игра в роли. Но это самое точное описание происходящего. Как тогда бросить? Ответ - не на силе воли. Если я буду держаться на силе воли - зависимость всё равно меня разведёт. У меня получилось бросить на глубоком осознании истины, что я очень слаб перед никотином(наркотиком). И реальность в том, что это желание сильнее меня. Факт в том, что я буду делать то, что зависимость мне скажет.

Употребление никотина встроено в мой механизм чувств. Происходит<Ситуация>, я начинаю чувствовать<Чувство>. Голова говорит как реагировать. Голова

курильщика говорит "Что может быть лучше сигареты???". Это само-собой не изменится, я налаживал этот механизм годами курения. И нечего с этим делать. Не наступит дня, в котором я "забуду" что хочу курить. Моя зависимость - это та часть меня, которая не умеет чувствовать, и поэтому сделает всё чтоб притупить ощущения не важно чем: сигаретами, наркотиками или другим побегом.

"Ложное ощущение безопасности в знакомой боли"

Нам плохо от сигарет, но ... мы продолжаем курить и курением мы делаем себе еще хуже. Почему так? Задайте себе этот вопрос.

Об этом можно сказать - "зависимость всегда выберет знакомую боль". Знакомая боль - страдания после сигареты, самобичевание, депрессия, недовольство собой и весь этот набор - всегда предпочтительней для нашей зависимости, чем какие-то новые чувства.

1. Например что-то происходит и я закурил. Что дальше? Я точно знаю : "Всё плохо, я плохой, опять не сдержался, депрессия, жить не хочется и я готов всё сделать чтоб скурить ещё одну". Это знакомая боль. Я научилась жить с этой знакомой болью и она мне знакома.

2. А теперь что-то происходит и я НЕ курю. Что дальше? Я НЕ знаю. Может волнение, может злость, может радость, может возбуждение, может неприязнь, может разочарование, может нервозность. И это нас всегда пугает. Зависимость старается выбрать знакомую боль.

Я "держусь" за сигареты, из-за того, что существует ложная безопасность в уже знакомой мне боли. Кажется, безопаснее ухватиться за то, что я знаю, чем избавиться от сигарет ради чего-то неизвестного. Маразм, но это моя реальность. Почему так? У меня только один ответ, мышление руководствуется страхом типа - "плохо, но известно" это лучше чем "неизвестно, но точно лучше".

Курение = безумие

Например меня мучает желание закурить. Но ведь физически - я же могу не закурить? Могу. Например под страхом смерти. Например мне сказали, что сигареты в пачке пропитаны цианистым калием. Я не закурю. Почему? Потому что, осознание возможности умереть меня вернуло в здравомыслие. То есть желание курить выводит нас из здравомыслия. Я готов совершить безумный поступок под влиянием желания курить. То есть : зависимость делает из меня безумного

человека. Подумайте сами, вы 2000 раз удостоверились что сигарета не даёт вам то, что вы от неё ожидаете. Так почему вы курите? Безумие - это когда мы делаем тоже самое, но ожидаем другого результата. Вы ожидаете от курения лучшего результата, хотя оно не даёт его вам.

С цианистым калием легко вернуться в здравомыслие, сразу отрезвляет. Как вернуться в здравомыслие без цианистого калия? Мне это удалось только на глубоком осознании что на самом деле происходит и также с помощью действий(обращение за помощью) именно в ту секунду когда начинает припирать желание курить(разберём это позже).

Знаете, мне это немного напоминает легкую шизофрению. Вы видели зависимого человека в одержимости употребить? Это конкретная картина маслом, человек в бешенстве когда ему по какой-то причине не дают употребить. Я например остался как-то без сигарет в 22 часов вечера в праздник когда в Израиле всё закрыто. Меня начинает колотить безумное желание закурить. Я заставляю свою девушку ехать со мной на её машине по всем заправкам в нашем районе, и на каждой мне отказывают продать. Где-то на четвёртой, я уже умолял продавца со слезами на глазах продать мне эту пачку - но без результатно. Он мне сделал пренебрежительный жест рукой типа "Давай уже - вали от сюда" и я впал в полное отчаяние. У меня началась какой-то вид истерики. Я пнул что-то на заправке. Я чувствовал что у меня психическое помешательство. Потом, уже в 12 часов ночи я ломился к другу, разбудил его с третьей попытки. Стучал, и уходил три раза. Наконец он мне дал сигарет. Я скурил 4 в подряд. Выкинул остальные, и зарёкся что завтра не закурю. Завтра произошло примерно тоже самое. Я не плохой человек, но сигареты (и любой вид другого наркотика) из меня делают абсолютно безумного человека. Это моя зависимость.

Ну а как люди продолжают курить даже под угрозой очень страшных последствий, под угрозой рака и отрезания конечностей? Это зависимость, нарушение разума и души. Разум не правильно работает потому как мышление курильщика выдаёт одно решение "иди курить" на любые ситуации. Душа не совсем здорова поотму как курильщик испытывает ощущения, страхи и пустоту, когда он остаётся без сигарет. Человек под влиянием зависимости делает безумные вещи. Человек ведёт себя не адекватно и готов вредить себе. Человек ИДЁТ ПРОТИВ ИНСТИНКТА САМОСОХРАНЕНИЯ! Подумайте, какая сила.

Факты о курении :бессилие перед курением

Если я смотрю на свою жизнь, на все многочисленные попытки бросить курить, то я вижу факт, который очень не хочется видеть. Мне происходящее показывает, что попросту бессилён против сигарет. Примеры бессилия :

- я обещаю бросить курить завтра - но по факту не бросаю.

- я обещаю курить меньше - но по факту возвращаюсь курить столько же.
- я обещаю скурить последнюю сигарету или пачку или курить только по вечерам - но по факту продолжаю курить.
- я обещаю курить более лёгкие сигареты - но по факту курю намного чаще, потому как сигареты стали легче.
- я обещаю курить только одну сигарету в неделю - но по факту курю намного чаще.

Мне всё это показывает что никотин тут хозяин, а не я. Я полностью бессилён перед сигаретой, и если я начинаю курить - то я уже не могу контролировать количество, лёгкие/тяжёлые, последние разы и так далее. Так происходит, потому как моё мышление не правильно работает, мне голова выдаёт одно решение - употреблять сигарету на все возможные ситуации. В дополнение к этому, я чувствую разные страхи и пустоту без сигарет. Я боюсь жить без сигарет.

Бессилие - это мой факт, который я вижу о себе. Как он мне может помочь?

Мне надо только его осознать и помнить что это так. Всё.

Осознание бессилия - это такой подарок, такое ощущение, которое меняет мой подход. Оно обычно приходит как результат от попыток что-то сделать(например бросить курить) своими силами, но без результатно. Я ощущаю бессилие перед каким-то фактом или человеком или употреблением чего-то. Когда я ощущаю бессилие - я перестаю воевать, на самом деле перестаю, потому как моё нутро понимает - нет никакого смысла. Это дар отчаяния, которое я испытываю видя по факту бесполезность войны и попыток контролировать. Этот дар меня освобождает, я перестаю себя винить, я осознаю что мои силы исчерпаны. Я как бы заканчиваю воевать, признаю поражение. Признаю что нет контроля.

Контроль - это когда я говорю - я употреблю или что-то сделаю последний раз или меньше раз или только по определённым периодам времени. Почему это контроль? Потому как я говорю - "я это сделаю только один раз, не буду курить например всегда, а покурю только сегодня или последний блок. "Т.е. я думаю что я контролирую некоторое действие - в нашем случае курение. Когда я признаю бессилие, я говорю себе - "я слаб, я проиграл и у меня нет контроля". Чаще всего это даёт огромное облегчение.

Как этот факт мне помогает? У меня нет больше иллюзии последнего раза, я уже не могу себя обмануть, что я могу ещё раз употребить, т.е. взять контроль над сигаретой. У меня нет последнего раза, этот последний раз нескончаем.

Я признал что я бессилен перед сигаретой, т.е. нет контроля над сигаретой. Что такое покурить ещё раз? Например, вчера меня моя зависимость развела покурить ещё раз. Покурить ещё один раз - это взять контроль над никотином. Это значит я говорю - "я Максим и я могу покурить только один раз". Но я же признал бессилие и я признал что не могу!

Как должны измениться мои действия?

Когда зависимость заходит с предложением закурить, я отвечаю, "Я даже не захожу в диалог, я не могу покурить ни одного раза. Я это проверил очень много раз и одного раза для меня слишком много, а 1000 раз - никогда не достаточно."

Так мы делаем первый шаг по пути от избавления от сигарет. Мы разбиваем иллюзию последнего или единственного раза и контроля над сигаретами в общем. Также, говорят что первый шаг - это "осознать правду". Наша правда в том, что мы не можем скуриь одну сигарету. Я могу или не курить вообще или курить так, как никотин хочет чтоб я курил. В этом правда, то есть это то, что есть на самом деле.

Когда зависимость меня пытается развести или стрельнуть только одну сигаретку и скуриь только её - то это не правда, то есть иллюзия, самообман. Когда мы идём на поводу этой иллюзии, мы открываем новый круг курения. Но если я бессилен, и я признал это, наступит момент когда я скажу "Извини, но я не могу курить ещё раз. Я бессилен и я не могу курить одну сигарету."

Когда я не курю и я бросил, это бессилие сохраняется также. Например происходит срыв, и я не курил долгое время. Мне зависимость предложила покурить только один раз. Мне зависимость предложила взять контроль в свои руки и скуриь только одну сигарету. Я позабыл о бессилии и скурил. И что происходит потом? Я не способен остановится после одной, я дохожу всегда до дна. То-есть моя правда в том, что нет одного раза.

Зависимость от сигарет и бессилие - это не плохо, это просто факт

Я бы предпочёл не быть зависимым от никотина. Но в свете того что я о себе увидел, когда откровенно посмотрел на своё курение, я не могу этого отрицать. Но мне и не нужно. Зависимость - это не плохо, это просто факт, как и все остальные факты, что мы не идеальны например. То же самое и с бессилием против никотина. От меня требуется всего лишь это увидеть сейчас и навсегда запомнить, и всё. Увидеть сейчас - чтоб изменить свои действия. Ну а навсегда запомнить затем, чтоб не попасть в ту же самую ловушку через некоторое время.

Эти факты - это всего лишь напоминание. Это не напоминание о том что мы плохие, а всего лишь о том что мы особенные в своём отношении к сигаретам. Мы зависимы от них, и поэтому бессильны перед никотином.

Эта информация очень важна потому как если я это осознаю, я признаю что у меня нет последнего раза.

Например я не курю несколько дней/недель/месяцев/лет. Первостепенно важно помнить что эти факты никуда не ушли, они так и остаются. У зависимости или бессилии нет срока годности. Это навсегда. Те, кто забудут об этом, рано или поздно сорвутся. В той или иной ситуации, зависимость подкинет идею о том, что сейчас так хорошо было бы скурить сигарету. Если человек забыл о своей особенности по отношению к сигаретам - он начинает курить. И чем это всё заканчивается? Как всегда, пачками, блоками, месяцами или годами страданий....

Первый шаг к избавлению от сигарет

Чуда не произойдет, пока мы не поймём, что сигареты это наркотик. Необходимо осознать бессилие перед никотином, что мы не можем принимать его ни в какой форме и у нас нет одного или последнего раза. Я бессилён - это значит что если я "играю в его игру" - я заранее проиграл и игра идёт так, как никотин этого хочет, а не я. То есть я не контролирую никотин. Если бы контролировал - я бы курил когда хотел без душевных мук. Для меня курение - это именно неконтролируемое безудержное употребление никотина в надежде что это изменит моё сознание. У нас нет больше иллюзий по поводу последнего раза или контроля над никотином.

Хорошо, я бессилён. Тогда что делать?

Простыми словами нам надо как то обращаться за помощью. Нам надо где-то брать силы и дух чтоб поддерживать своё принятое решение двигаться к избавлению от сигарет.

Нам необходимо говорить о желании курить и наших самообманах, которыми нас пытается развести зависимость - таким образом они разбиваются. В разговоре с близким человеком вы получаете силы и дальше не поддаваться на провокации зависимости. Простыми словами - захотелось курить - звоните родным, близким, друзьям которые вас понимают и понимают в каком процессе вы находитесь и просто скажите что вам хочется курить, но вы решили этого не делать. Всё, этого достаточно. Когда мы говорим - мы делимся с ещё одним человеком своей

проблемой, мы возвращаемся к здравомыслию. Таким способом я получал силы продержаться ещё день. Когда я говорю - это навязчивое желание отпускает.

Также существуют группы поддержки - очень эффективная вещь. Узнайте в поликлиниках или найдите АК - Анонимные Курильщики. Мы можем ходить на группы поддержки для бросающих курить и проговаривать проблему, проговаривать своё желание и те самообманы, которые зависимость нам предлагает.

Также, если у вас есть действия, в которые вы верите - например молитва - молитесь, просите у Высшей Силы сил на ещё один день/час/минуту без сигарет. Это очень сильно работает, по крайней мере для меня.

Второй шаг к избавлению от сигарет

Уже вполне отчётливо видно, когда нас "накрывает" желание курить, мы безумны, и чтоб не сорваться нам необходимо вернуться к здравомыслию. В ту самую секунду, когда начинает накрывать, нам необходимо что сделать, чтобы не пойти на поводу у одержимости курением. Нам требуется вернуться к здравомыслию. Каким бы не было действие, его цель одна - именно в ту секунду когда нас разрывает желание курить - вернуть нас в здравомыслие. Именно вернуться, потому как когда мы находимся в одержимости закурить - мы безумны и с лёгкостью можем податься на иллюзию "последнего раза" или того, что "сигарета облегчит нам жизнь и нам станет лучше".

Третий шаг к избавлению от сигарет - вы приняли решение бросить курить

Это решение - оно очень важное. Мы должны осознавать, что стоим на пороге новой жизни, без всего того плохого что присутствует в нашей жизни из-за сигарет. Мне было необходимо решиться бросить курить. Это не значит, что я прям обязуюсь бросить курить с первого раза и если я сорвусь - то я полная тряпка и ничтожество, совсем нет. Это означает, что я сделаю всё что от меня зависит, чтоб сигареты ушли из моей жизни. А это значит - быть откровенным с самим собой, быть готовым пойти до конца, осознавать что придётся пережить некоторые ситуации, но уже без сигарет, говорить о самообманах, и если произойдёт срыв - мне необходимо будет понять что произошло, и как получилось что я закурил, и может быть начать более серьёзно относиться к процессу.

Первый день без сигарет

"Употребление никотина встроено в мой механизм чувств" - теперь понятно почему есть эти позывы в первые дни без сигарет. Я просто продолжаю реагировать на жизнь так как я привык - то есть мой ответ на происходящее - это сигарета. Что бы не произошло - мне моя зависимость выдаст ответ - "Кури!". Это нормально. Точно так же как не наступает дня когда само-собой мне не захочется курить - точно также, всегда в первые дни мне будет хотеться курить как реакция курильщика. Я должен привыкнуть жить без этого недостатка, я должен привыкнуть жить и чувствовать не убегая от реальности через сигарету. Это естественно.

В первые дни без сигарет голова не может мне не выдавать эти решения - "Кури!" Потому как я долго приучивал её этому. Когда я чувствовал какой-то дискомфорт - я курил. Займёт время перестроится. Моё мышление должно перестроится. Бросить курить - это начать новую жизнь!

Ощущение дискомфорта, тоска, смешанные чувства - это всё нормально в первые дни без сигарет. Моё мышление должно перестроится на новую жизнь, жизнь без "обезболивания" с помощью сигарет, без этого "костыля" на который я мог опереться раньше. Все эти ощущения - это самое естественное что может быть в первые дни. Из-за них я и курил! Из-за этого дискомфорта я выбирал употребить сигарету, а после того как сигареты ушли из моей жизни - самое нормальное состояние для курильщика - это хотеть воспользоваться опять сигаретой. В первые дни это может очень сильно захлёстывать, и эти ощущения вовсе не значат что вам надо бежать и покупать сигарету, эти ощущения это психологическая ломка, которая проходит. Вам ничего не надо с этим делать, просто постараться пережить эти моменты, говорить, обращаться за помощью. Самое главное - не заходить в диалог. Пока я буду вести диалог с зависимостью - она меня будет перетягивать на свою сторону, она "уговорит" меня, что мне стоит пойти покурить.

У вас может быть плохое настроение, хорошее настроение, что-то может идти не так как хочется, кто-то будет обязательно бесить, но это на самом деле не значит, что вы должны хвататься за сигарету. Надо учиться переживать все эти состояния, но без костылей. С утра может быть поганое настроение, голова болит, и что, теперь вы должны схватить эту палочку-выручалочку? И что, она улучшит ваше состояние? Конечно нет. Необходимо осознать, ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ КУРИТЬ чтоб прожить этот день таким, каким бы он не был. Это возможно.

Самое важное понять, вбить себе в голову, написать на стенке - "Когда я чувствую позывы курить или не понятный беспричинный дискомфорт в первые дни - это нормально, это не значит что мне надо бежать и покупать сигареты, мне надо это всего лишь пережить". В эти моменты необходимо говорить об этом дискомфорте, обращаться за той поддержкой, которая вам помогает, звонить, делиться этими

состояниями. Самое важное, просто пропускать это через себя, не заикливаться, вы нечего не сможете с этим сделать, кроме того как просто пережить эти состояния. Они проходят, временами могут опять усиливаться, ослабевать. Вечерами у меня был пик, самые высокие волны. Всё это нормально, опять же, я бессилен перед этим, я могу это только пропускать через себя, переживать, проговаривать, не заостряться на них, и не воспринимать эти позывы/дискомфорт как сигнал к тому, что я должен курить.

Первые дни без сигарет : дискомфорт и всякие непонятные состояния

В первое время нормально чувствовать некоторый внутренний дискомфорт. Я бы даже больше сказал, по другому редко бывает. Взгляните назад, вы столько времени приучивали свою голову использовать сигареты в разных ситуациях чтоб повлиять на себя, на своё настроение или чувства. А сейчас сигарет вдруг нет. Голова может начать бунтовать. Этот дискомфорт может даже заканчиваться какими-то состояниями паники и другими очень непонятными и странными состояниями. Могут быть какие-то боли в груди, состояния полного отсутствия энергии или наоборот, желание куда-то идти и бежать, какими-то подрывами. Может появляться такая картинка в голове, на которой бы курите - а за ней это состояние, которое вы ощущаете и трактуете как сигнал, что необходимо закурить. Могут быть какие-то ещё наваждения.

Самое главное, пожалуйста, запомните, это именно то, что нужно просто пережить. Просто пережить, дать пройти этому мимо вас не утачив вас за сигаретами. Это всего лишь иллюзия, вы же понимаете что ничего на самом деле не происходит, и этот бред всего лишь находится в вашей голове, которая привыкла курить. Этого всего нет на самом деле, это такие ощущения, которые появляются от путаницы в голове и в организме по причине что ему вдруг не дают сигареты. Чаще всего это наваждение заканчивается через некоторое короткое время, 5 - 10 - 20 минут. Самое главное не воспринимать это в серьёз, ведь; на самом деле нечего не происходит. У меня было всё что я здесь написал. Два года это наваждение меня уводило за сигаретами, пока я наконец не осознал что мне надо его просто пережить, отнестись к нему легче. Мне казалось "настал конец света" и я умираю в страшных муках. А потом когда это отпускает, вы думаете, "Что это вообще было, чёрт возьми?"

Постарайтесь относиться к этому так "Головушка нахлобучивает. Может быть очень сильно. Но это всего лишь иллюзия. Ну и пусть нахлобучивает дальше, я же не должен из-за этого бежать курить. Что на самом деле происходит ужасного? Ведь на самом деле нечего!"

Также важно осознавать что если вы даже сейчас пойдёте курить, то это состояние никуда не уйдёт в следующий раз, когда вы захотите бросить. Поэтому если вы

решились бросить курить, вам придётся это пережить. Так переживите, просто переживите это наваждение. С каждым разом становится всё легче и легче, растёт вера что вы пройдёте это некурящим.

Факты о курении : нет одного раза

Я зависим от сигарет. Когда я подсел на крючок - я зависимый от этого навсегда. Даже если я не курю - я продолжаю быть зависимым. Вот пример - я не курил довольно долго в 2003 году, за это время я потерял любую химическую зависимость. Но, как только я взял первую сигарету, я потерял сразу всю свою "стойкость" и дух. Я откатился назад духовно по отношению к никотину, как будто и не бросал курить. Начался следующий круг одержимости. Заметьте, я думал что закурю одну сигаретку и буду иногда, редко-редко курить в своё удовольствие. Но я не остановился на одной сигарете или паре пачек. Я и не смог курить когда захочу. Я выпустил зверя, который ждал, сидел тихонько и копил силы. Первая затяжка - она меня "переключила" в состояние слабой одержимости, а потом и сильной. В основном, после такого срыва ооооочень редко удаётся закончить срыв парой днями, в-99% случаев это начало долгого круга. Он у меня затянулся на лет 7, курения кальяна и сигарет. Я прошёл круг ада, в конце которого я признал полное поражение и бессилие. Очень важно осознать, что именно происходит когда мы срываемся. От этого зависит наш подход.

Факты о курении : зависимость умеет ждать

Зависимость умеет ждать годами, и когда она ловит - происходит сразу употребление в одержимости. Или сразу, или через некоторое время. У меня сразу. Я никогда не вылечусь от зависимости. Это как трещина в камне, можно подлатывать, замазывать, но она никогда не исчезнет. То есть если я зависим от сигарет, то-то я никогда не смогу социально употреблять сигареты, это всегда будет с разрушением и безумием. Если я сорвусь, я знаю что будет, я очень быстро вернусь на то самое страдание и безумие, которое у меня было до момента что я прекратил курить. Это просто факты из моей жизни.

Мифы о курении : когда наступит день и мне не захочется закурить само-собой

Я себя спрашивал, "Неужели этот час не наступит, когда мне не захочется курить само - собой? Когда же проснётся моё здравомыслие, и я встану с утра и не захочу курить, ведь курить - это так плохо?" - я могу сказать, что у меня такой час не

наступал. Меня эти мифы возвращали к сигарете, потому как я питал следующие иллюзии :

-Если я накурюсь до усрачки так что меня будет тошнить - мне будет легче завтра бросить курить, поэтому сегодня мне лучше покурить.

-Если я пойму какую-то глубокую духовную фишку о курении - мне будет легче бросить.

-Если обстоятельства сложатся благоприятным образом - мне будет легче бросить, но моя зависимость находила всё новые и новые обстоятельства почему мне стоит сегодня пойти курить.

-Если я запугаю себя до смерти вредом курения - мне будет легче бросить.

-Если я затравлю себя насмерть позитивом и буду каждые 5 минут повторять "Как прекрасно не курить" - мне будет легче бросить.

-Если карма ляжет или если карма встанет - то наступит день в котором я отпущу сигареты с улыбкой как детстве отпускал кораблик по ручью.... И знаете что? Такой день не наступал. Почему? Ответ простой. Потому что, это всё самообман чтоб разрешить себе ещё один раз. Моя зависимость ищет любые пути, чтоб утянуть меня на нескончаемый последний раз.

Мифы о курении :снижение сигарет и курильщики выкуривающие мало сигарет в день

Становится ясно, почему снижение сигарет только вредит процессу избавления от сигарет. Когда человек курит мало, он меньше страдает. То есть ему уже не так противно, сигареты ему мешают намного меньше. Это одна сторона медали. Другая же, которая ещё больше затрудняет избавление - каждая сигарета становится целым праздником зависимости. То есть наступает вечер, человек выкуривает свою "законную сигарету" и наконец-то, голодающий весь день организм и голодающее весь день сознание курильщика получает свою порцию наркотика. И опять получается, что человек только усиливает свою зависимость, он скуривает мало сигарет, но каждую сигарету ждёт очень сильно. И после каждой сигареты, он доказывает себе - "Вот, посмотрите как необходимы мне сигареты! Я ждал её весь день, и наконец-то могу выкурить!". Когда человек весь день терпит и из-за этого редко курит, ему тяжело дойти до дна. Ему кажется, что он может не курить весь день, а иногда, пусть даже редко, его ждёт "приятный" ритуал.

Курение кальяна - тоже самое, что и курение малого количества сигарет

Курение кальяна - это тоже самое, что и курение малого количества сигарет за короткое время. На мой взгляд, этот вид курения очень проблематичен, и от него избавиться тяжелее, чем от простого курения сигарет регулярно на протяжении дня. Самая большая проблема в том, что курение кальяна, как и малого количества сигарет - это очень приятный ритуал, который почти не мешает. Очень много времени берёт почувствовать вред от этого вида курения.

Чаще всего, люди, которые каждый день или регулярно курят кальян, во времена в которые не удаётся покурить кальян - усиленно курят сигареты. То есть уже видно - это два яблока одного дерева зависимости.

При курении кальяна, самообман сильнее чем при обычном курении, берёт большое количество времени, чтоб настрадаться и дойти до дна употребляя кальян. Отказаться также от него тяжелее, потому как кальян якобы социально принят и является атрибутом шанти-баров, пляжного время-препровождения, пикников и так далее.

Я долго сидел на кальяне, и потом просто курил сигареты, когда не удавалось курить кальян. Подходил вечер, и моё сознание очень сильно требовало кальян. В общем, тоже самое курение, только с другого профиля.

Как я сам себя обманываю чтоб продолжать курить?

С одной стороны я очень хочу бросить курить, но с другой или не могу решиться, или пытаюсь бросить, но всё равно курю. Как так получается? Ведь я же хочу! Но что-то видимо происходит. Надо понять что. Мы сами себя как-то обманываем на "ещё один раз", или "последний раз".

Моя зависимость может подкидывать мне ощущение, что если я покурю - то у меня что-то внутри успокоится.

Будьте внимательны, она вряд ли скажет "вставай и иди курить", Нет. Вам может показаться, на уровне ощущения, что если вы покурите, то вам будет лучше в этой ситуации. Вам станет как-то легче, умиротворённой. Это будет в виде ощущения, такого манящего ощущения что вам классно было бы закурить. Конечно, это развод. После того как вы закурите, сразу получите обратный эффект - зависимость там черпает силы и самообман крепнет, потому как вы, как-бы доказали себе "что сигарета это для вас это выход". Поэтому вы её и взяли. Голова это запоминает, и в следующий раз ощущение становится сильнее. А потом безудержное....

Так я срывался на протяжении двух лет, пока верил в эту иллюзию, что мне будет лучше если я закурю.

Бросайте только на сегодня

Я не являюсь человеком, который на самом деле бросил с первого раза будучи абсолютно уверенным что он завтра бросает один раз и на всегда. Мне бы хотелось быть таким, но я не такой. В основном, мы все переживаем "А как я переживу без сигарет если случится то-то." Сейчас, у меня есть уверенность что я не закурю, хотя я понимаю что, как говорят на иврите "можно быть уверенным только в смерти". Но я чувствую уверенность что я не вернусь к сигаретам. Скорее всего это результат того, что я не курю с июня 2012 года и уже доказал себе, что могу переживать ситуации без сигарет, у меня нет в них никакой потребности. Но как быть в начале, когда наш разум пытается страх "А как же мы не закурим если произойдёт то самое страшное событие?"

Когда я слышу бросить сразу и на всегда - мне уже становилось страшно и очень сильно хотелось курить. Потом зависимость говорила : "Очень хорошо, бросишь курить навсегда, но.... только после последнего раза! На дорожку надо покурить!". Я ей говорил - "Только последний раз!" Она мне отвечала - "Ну конечно же, самый последний!!!" И так два года.

Очевидный факт, возможно никогда больше не закурить, если не закурить всего лишь один час. А потом ещё час. А потом ещё, и так далее. Или не закурить один день. А потом ещё день. И ещё. И так далее.

Никогда больше не закурить возможно если сохранять каждый час или день без сигарет. Когда я остаюсь первое время без сигарет для меня "всегда" слишком страшно. Но "каждый день заново" - намного реальней. Есть "только на сегодня".

Вы себе говорите "только на сегодня я не закурю". Это намного проще и без пугающих обязательств. Это намного легче. Ведь один день можно прожить в подвале без еды и воды, не то что без сигарет. Только на сегодня, старайтесь прожить без сигарет только этот день или час. Самое важное - не закурить этот час или день, завтра будет всё по другому. Если зависимость вас утягивает подумать о завтра - одёргивайте себя, нет смысла думать о том как вы не закурите завтра, самое важное не закурить сейчас/ближайший час/день.

Когда мы "забудем" желание курить

Наше мышление должно перестроиться. Моё нутро должно осознать что я могу очень счастливо жить без сигарет.

Во всех ситуациях, в которых мы раньше всегда закуривали, в первое время будет накатывать желание курить, иногда очень сильно. Наша голова надрессирована на курение. После того как мы проживаем эти ситуации по много раз без сигарет, мы дрессируем наше мышление не курить. И так, со временем, это желание будет слабее и слабее. Со времен, оно превратится в какие-то проскакивающие мыслишки. А со времен исчезнет совсем. Я не курю с июня 2012-го. Этих желаний нет абсолютно, но я до сих пор очень помню как я слаб перед никотином и насколько безумен когда начинаю курить. Как я писал раньше, бросить курить - это в каком-то смысле поменять жизнь...

Сорвались?

Вспомните, зависимость - расстройство разума и души. Разум даёт одно решение - "Кури!" на любые ситуации, а душа боится чувствовать реальность без сигарет. Я срывался на протяжении двух лет, раз в неделю я зарекался бросить и что только не делал. Очень важно понять, срыв это больно, не приятно, но всё-таки это может произойти. Если вы курильщик, то есть зависимый от никотина человек, то ваше "нормальное" состояние - это курить. Зависимому человеку естественно употреблять. Вот не употреблять - это не естественно. Судя по моему мышлению - я должен был умереть от сигарет, это самое естественное для зависимого. Употреблять не взирая ни на что. А вот жить не употребляя сигареты - это чудо. Если вы сорвались - это не значит что вы ничтожество или тряпка, просто есть какой-то самообман который вы ещё не открыли. Как-то вас ваша болезнь развела.

Освободится от зависимости - это что-то типа взлома сейфа. Надо подобрать ключи, начать крутить шурупы, ворочать отмычками в скважине. Не всегда сейф открывается с первого раза. Если не открылся, надо быть более внимательным, рассмотреть получше чертежи.

Возвращаясь к сигаретам, вздумайте, люди продолжают курить под угрозой страшных диагнозов, ноги пилят, плоть режут - и после таких ужасей не всем удаётся бросить курить, подумайте какая сильная болезнь, её надо уважать. А она вас развела на ещё один раз. Это нормально. Вот когда не разведёт - это будет чудо. Не злитесь на себя, не за что.

Не злитесь и не вините себя

Если вы вините себя, а в чём собственно вы виноваты? Вы сделали что-то плохое специально? Злость на себя - отдаляет вас от избавления. Не требуйте слишком жёстко от себя, не ставьте условия. Это только на руку зависимости. Вас это нагнетание обстановки вгоняет ещё в больший стресс. Иногда, вы можете быть полностью уверены что этот день вы проживёте без сигарет. Но вечером вы "как-то находите себя с сигаретой в руках". Как это происходит, мы разбирали выше и разберём ещё. И вас это может очень разозлить. Вместо злости, примите этот факт как ещё одно подтверждение своей зависимости. Вам должны придти на ум не слова "дыра/дурак", "никчёмный/ая", "неудачник/ца", "тряпка", а слово "зависимый/ая". Это вас всего лишь должно подтолкнуть к более тщательному анализу происходящего.

Почему происходит срыв?

Давайте по чесноку, как говорили в детстве, срыв - это когда оказывается сигарета в руках и мы её курим. Мы хотим бросить курить, но мы всё равно курим. Если нам кажется что рука сама берёт сигарету - значит надо перечитать эту статью. Конечно это не так. То есть мы по какой-то причине берём сигарету. Это либо из-за того что мы можем думать что сигарета поможет нам решить какую-то ситуацию, и нам станет легче пережить эту ситуацию, либо из-за иллюзии последнего раза.

Причины срыва - иллюзия последнего раза

Это происходит, когда я беру сигарету из-за того, что мне кажется, что я могу покурить сейчас чуть-чуть, но естественно я не продолжу курить. Чаще всего картина выглядит так : "Вроде всё нормально, но приходит какой-то момент времени, например вечер и человеку очень хочется курить. И он говорит, <а была-не была, покурю последний вечер>". Эту иллюзию мы тщательно разбирали в середине статьи. У нас нет последнего раза, есть только начало нового круга курения, пока опять не страдаемся. Если я принял, что у меня есть зависимость от сигарет и я бессилён перед ними - я понимаю что последний раз - это самообман.

Причины срыва - мы верим что сигарета поможет нам пережить ситуацию

Это мы тоже подробно разбирали в начале статьи. Курение встроено в механизм моих чувств. Также, моя голова привыкла решать проблему и/или искать выход из ситуаций в сигарете. Это конечно самообман, потому как сигарета не решает

никаких проблем и не даёт никаких облегчений. Если я долго не курил, я могу опьянеть от сигареты, как от 30 грамм, это да, но это очень быстро исчезает и с решением проблему и облегчением не имеет никакой связи.

Что нам с этим всем делать? Осознать в чём пробел и как нас наша голова обманывает и приводит к срыву.

Зависимость от сигарет - это такое расстройство, при котором вы всё понимаете, всё осознаёте, но продолжаете травить себя сигаретами и плохо при этом себя чувствовать.

Поймите очень глубоко как это произошло и поступайте по новому!

Вы хотите бросить курить, но почему-то курите. Не поняв что произошло, это скорее всего повторится. Я, как зависимый, застреваю на вещах. Это похоже на то, как патефонная иглка попадает в круговую борозду на пластинке, и не может из этой борозды выйти. Круг за кругом она описывает один и то же маршрут. Так же и мы, зашли в какой-то шаблон и не можем из него выйти. Как мы выходим из этой борозды? Только меняя наши действия! Но для начала надо понять как наша зависимость нас развела.

Понять что именно произошло можно только если очень-очень откровенно посмотреть на то, что было до того как мы сделали первую затяжку.

У меня было очень много ситуаций когда я была уверен, что не закурю, и день прошел нормально. Но приходил вечер, и я "почему-то" курил. Так происходит когда мы теряем бдительность, забываем что мы бессильны перед сигаретами и у нас нет последнего или одного раза.

Вспомните очень хорошо что вы чувствовали на протяжении несколько часов до срыва и начните задавать себе вопросы и ответы запишите не в общем виде, а очень точно - это очень важно, чтоб вам стало лучше видно что происходит :

Если у вас один из следующих вариантов, то вам надо разбить иллюзию последнего раза :

-Ваша зависимость вам говорит старое и унылое "Иди кури"?

-Ваша зависимость вам говорит старое и унылое "Иди кури последний раз"?

-Ваша зависимость вам говорит старое и унылое "Иди кури последний вечер"?

-Ваша зависимость вам говорит старое и унылое "Иди кури последнюю пачку"?

Если у вас один из следующих вариантов, то вам надо осознать что сигарета это не ваше решение, и любую ситуацию можно пережить без сигарет :

-У вас есть какой-то страх что эту ситуацию вам не пережить без сигарет?

-Ваша зависимость объясняет почему сегодня тебе не стоит бросать?

-Ваша зависимость говорит что "всё равно нечего не выйдет - так не мучься?"

Если у вас один из следующих вариантов, то вам надо осознать что никогда не настанет тот день когда будет легче бросить и любую ситуацию можно пережить без сигарет :

-Ваша зависимость обещает что завтра будет легче бросить?

-Ваша зависимость обещает что так-то сляк-то сложатся обстоятельства - и точно будет легче бросить?

Увидьте, ЧТО ИМЕННО она вам предлагает? Увидьте, КАК ИМЕННО это произошло?

Были ли мысли на протяжении дня или именно в ту минуту начался резкий шторм?

- Может вы уже были с задумкой закурить? - тогда надо было действовать раньше, как только зависимость начала вам подкидывать идеи закурить, говорить об этом и вспоминать что нет одного раза.

- Может вы искали достаточно серьёзную причину и что-то произошло и это стало той самой причиной? - тогда вам нужно вспомнить зачем вы бросаете курить, укрепить свою готовность жить без сигарет, вспомнить что нет одного раза.

Вспомните что вы ощущаете перед тем, как вы слышите "Иди кури"?

Что это? Страх?

- если да то чего?

- вечер придёт и всё равно закурите?

- что-то произойдёт?

- вы почувствуете что-то и не сможешь совладать с этим без сигарет?

Одиночество?

Желание заполнится?

Пустоту?

Желание ощутить приход - такое приятное опьянение от сигареты?

Страх чувствовать реальность?

В любом случае, почему бы вы не срывались, вам нужно просто пережить эти состояния, по-другому не будет. Надо именно пережить, усиленно говорить с друзьями о желании курить, закреплять свою готовность пойти до конца и держать ухо востро - через 5 минут она может вам показать другую причину почему вам стоит сегодня закурить. Это проявления зависимости, такой штуки, которая верит что чем то снаружи(в вашем случае сигаретой) вы сможешь повлиять на ваш внутренний мир.

Не отвечайте на эти вопросы быстро, рассмотрите что произошло очень точно и "зрите в корень". Всё это записывайте. Так у вас будет материал о самих себе и о том как у вас это происходит. Вам нужно увидеть не результат, а причину. Причина - это какое-то заблуждение, вы сохраняете какую-то иллюзию. Это заблуждение проявляется в желании курить.

Всю жизнь никотин у нас был связан с какими-то ситуациями в жизни. Происходит ситуация и у нас появляется желание закурить. Вот эти ситуации, а точнее шаблон этих ситуаций нам необходимо увидеть. Что это были за ситуации? Какой шаблон? Что в них общего? Может быть несколько шаблонов. На этих ситуациях мы и можем сорваться. Автоматизм - это просто неосознанность. "Рука сама тянется к пачке" - такого нет. Есть "что-то происходит -> разум выдаёт решение <иди кури>".

Моя проблема была что я верил в некоторые мифы. Самообманы. На них жила моя зависимость. А самое главное - это то что я убегал от реальности через сигареты, мне сигареты как-бы давали успокоение чувств. Сигаретой я стирал

любые чувства и ставил их на только одно состояние : "депрессия, ненависть к себе, ничего не хочется, ничего не надо, ничего не буду, не трогайте меня, я хочу курить и убивать себя последний вечер, сегодня не живём, завтра начинаем жить".

Нам может казаться "все должно быть легко" - но это не так. Нам необходимо научиться жить по новому и переживать все ситуации без сигарет. Это не так легко.

Если вы сидите на стуле и поджигаете сигарету....

Вопрос простой, вы хотите бросить курить? Если нет - то это нормально, просто не мучайте себя попытками бросить, курите в своё удовольствие. Наступит момент и вы захотите. Или не наступит.

Если да - то и это нормально, что вы сидите и курите. Для курильщика нормальное состояние - это курить. Вот когда вы не закурите - это будет чудо.

Я был в этом состоянии два года. Мы говорим о зависимости, тут логика не действует. Мы всё прекрасно понимаем, и можешь даже другому объяснить, но эта информация - на нас самих не имеет силы. Это именно расстройство. Мы все всё понимаем, всё знаем, но..... почему-то курим. Почему так? Это болезнь. Тут нет смысла образования, интеллекту, пониманию, медицинским исследованиям о вреде и так далее... Тут есть одержимость. Половина вас самих не хочет чувствовать. Боится. Ей надо заслонку от реальности. Вы курите, и это нормально, но займитесь самым важным делом в процессе курения. Осознанием что зачем и как происходит.

Например, вы сидите и поджигаете сигарету. Скажите себе, зачем именно вы её поджигаете, почему, что вы от неё хотите, самое главное - не обманывайте себя. Произнесите прямо в слух, "Я понимаю, это не последняя. Это сигарета, на которую развела меня моя зависимость. Я от неё хочу то-то. Я от неё ожидаю сё-то."

Не обманывайте себя что это та самая последняя тысяча первая. Скажите себе, "У меня зависимость, и поэтому я сижу на этом стуле и вместо того чтоб жить и чувствовать, поджигаю эту сигарету." После того как скурите, внимательно посмотрите как она на вас повлияла. Всё это запишите.

Похоже на мазохизм. Но так вы сделаете самое главное - разобьёте самообман.... На самом деле - такое, жёсткое осознание правды, что происходит на самом деле - это лучший момент что может произойти. Ведь наша проблема - это самообман. Ну что вы не можете жить без сигарет? Умрёте? Сердце откажет? Нет. Но как то вы

себя разводите. Вот этот момент надо поймать. Когда вы закуриваете сигарету теша себя мыслью - "Это самая самая самая последняя" - этот вас только отдаляет от того чтоб избавиться от этого. А когда вы чётко понимаете, что происходит - это не приятно, больно себя чувствовать слабым и что у вас нет контроля, но это правда, и не встретившись с этим - нет шанса избавиться, вас будет уносить самообман.

Бесконечные попытки бросить курить

Знаете, есть люди, и я один из них, у меня была череда бесконечных попыток бросить курить. Я очень страдал от сигарет, и думал весь день что будет вечером, когда придётся себе отказывать в сигаретах... Короче - вся жизнь испорчена. Если вы в этом состоянии, то посоветую вам успокоится и просто расслабится, и покурить месяц без попыток бросить, и самое главное заняться осознанием. У вас не получается бросить, потому как есть какой-то самообман, который вы ещё не открыли. Прочитайте о срыве ещё раз, и начните перед каждым подкуриванием сигареты стараться осознать что происходит, почему вы курите и что хотите от сигареты.

Чем ещё вредят бесконечные попытки бросить курить? Тем что мы зацикливаемся на этом. Этому уделяется столько сил и энергии, что кажется что это уже никогда не произойдет. Человек теряет веру. Есть ещё момент : вы начинаете обесценивать попытку. Если каждый день пытаешься бросить - то это становится уже настолько обычным, что попытаться и сорваться - это уже образ жизни. Это становится для вас нормальным : терпеть до вечера, а потом закурить. Вы к этому привыкаете и уже сорваться курить для вас становится не сорваться а "ещё раз попытаться". Перестаньте бросать каждый день. Это худшее что может быть. Расслабьтесь, курите, и займитесь осознанием!

Желаю всем удачи!!! Максим.