

Если вы не знаете, почему хотите курить в определенные моменты

Неизвестная причина появления желания закурить «вызывает» тревогу, усиливающую желание. Кроме всего прочего, тревога вынуждает фокусироваться на желании, что приводит к «ломке». В свою очередь, знание и понимание причин, позволяет не только справиться с желанием, но и ослабить его в будущем. Отметьте свои причины, чтобы быть к ним готовым.

Потенциально-возможный список причин:

- Скука
- Стрессовые ситуации
- Ссоры
- Если рядом кто-то курит
- Ощущение, что бросил(а) курить окончательно
- Чувство, что оказался на дне
- Накануне важного события
- Чашка кофе
- Курилка или нахождение в курящей компании
- После еды (переели)
- Разговор по телефону
- Праздники (что называется, дорвался и сорвался)
- Напряжение
- Чувство пустоты
- Переутомление
- Одиночество
- Острые эмоциональные моменты
- Болезни близких
- Когда не хватает перчика в жизни
- Эмоциональный подъем (радость, счастье, эйфория)
- Алкоголь
- Ожидание
- Нахождение за рулем
- Определенное время суток в которое вы привыкли курить
- Секс
- Окончание дела
- Подавленное настроение, «депрессия»
- Переключение между делами
- Тревога
- Недосып

Это все общие причины. Но в большинстве случаев желание появляется в ответ на определенные мысли. Например:

1. Подумали, что завтра нужно сдать годовой отчет.
2. Мысль вызвала неприятные чувства – тревогу, напряжение, раздражение.
3. Появляется желание курить.

Что делать, если у вас возникло желание закурить

Может быть вы хотите чего-то другого?

Спросите себя, действительно ли вы хотите курить? Или на самом деле чего-то другого? Да, возможно, внутренний голосок будет надрываться – конечно, ты хочешь курить, только закури, и тебе полегчает. Отбросьте его в сторону, прислушайтесь к своим НАСТОЯЩИМ желаниям. Они про другое.

И скорее всего вы хотите просто расслабиться, выйти продышаться, попить воды, успокоиться, отдохнуть, переключиться, пообщаться с друзьями, или еще что-то в духе. Просто курение умело маскируется под ценные для вас потребности. На самом деле вы не хотите курить, чтобы там не говорила зависимость. Курение – это не ваша ценность.

Метод HALT

Есть в английском языке такое слово — HALT — аббревиатура из первых букв слов «голод», «злость», «одиночество» и «усталость». В моменты, когда накрывает желание покурить, скорее всего, на самом деле вы ощущаете что-то из этих чувств.

Просто мозг умело это маскирует. Поэтому, каждый раз, вас посещает мысль о сигаретах, вспоминайте слово HALT и анализируйте своё состояние по всем четырём пунктам. Находите, чего вам конкретно сейчас не хватает и ищите способы это исправить.

Метод «СТОП»

Метод имеет российской происхождение. Если сильно хочешь курить, нужно:

С — сдержаться.

Не спешите открыть пачку сигарет, острое желание обычно длится всего несколько минут и проходит вне зависимости от того, закурили вы или нет.

Т — три раза медленно вдохнуть и выдохнуть.

Это позволяет совладать со стрессом.

О — отвлечься.

Займитесь чем-нибудь интересным или просто поговорите с кем-нибудь на тему, не связанную с курением.

П — пить воду.

Сделайте медленный глоток, подержите воду во рту, почувствуйте ее вкус.

Делитесь своими причинами и способами борьбы с ними через: [instagram](#), [telegram](#), [vkontakte](#)