12 шагов

к свободе от курения

Сергей Князев · @knyazev.sv · некурим.рф

12 ШАГОВ К СВОБОДЕ ОТ КУРЕНИЯ

Можно сколько угодно считать курение лишь привычкой, и подрываться на этом. Можно сколько угодно думать, что есть шанс избавиться от зависимости только усилием воли, и на этом подрываться тоже. А можно разобрать на атомы «что такое зависимость» и «почему от нее сложно избавиться самостоятельно». И за счет этого обрести свободу.

Но мы склонны все усложнять или наоборот – искать хитрые способы, дедовские методы или волшебные таблетки. Но они не помогут. Хотя на самом деле все просто. Нужна система.

Как этот гайд – простая, лёгкая и пошаговая схема отказа. Воспользуйтесь ею и вы сможете бросить курить и не сорваться после.

Поехали.

Важное примечание. Гайд – это не про «прочитать и забыть», а про «прочитать, принять, выполнить». Он про действия. А не про их иллюзию в виде: да, я готовлюсь к отказу, думаю, размышляю, пробую. Стать счастливым некурящим – это про действия, а не про их имитацию.

ОГЛАВЛЕНИЕ

- Автор методики
- Механизмы зависимости
- Подготовка к отказу от курения
- Что мешает бросить курить
- Страхи связанные с отказом от курения
- Убеждения, мешающие бросить курить
- Мотивация, где ее брать, и как поддерживать
- Как отучиться от «беспомощности» в отказе
- Тяга, влечение, резкое желание закурить
- Триггеры
- Поддержка
- Как не сорваться
- Как не набрать вес после отказа
- Шаги бросающего курить

АВТОР МЕТОДИКИ

Меня зовут Сергей Князев. Тот самый, который основал крупнейший в рунете проект по отказу от курения и алкоголя – некурим.рф. Разработал «Календаря бросающего курить» – он заложен буквально в каждой программе по отказу от курения. А также написал «План бросающего курить» – своего рода путеводитель в жизнь без зависимости от сигарет.

Мне 40 лет. Я психолог и коуч. Сертифицированный специалист по системной терапии зависимостей. Вхожу в Европейскую Федерацию Коучей. Учился у немецкого нарколога Роланда Шилинга. С зависимостями работаю в рамках терапии принятия и ответственности, когнитивно-поведенческой терапии и мотивационного консультирования.

Я уверен в своей методике по одной простой причине. Я – алкоголик и курильщик в прошлом.

Мой стаж курения – 16 лет. С 2007 года я занимаюсь отказом от курения и алкоголя. Именно тогда и появился проект по отказу от курения – некурим.рф. Я бросал курить, систематизируя информацию, собирая свой, уникальный способ отказа. С 2010 года я не выкурил ни одной сигареты. Не хочется, не тянет, не нужно.

Я прошел путь выздоровления сам, могу показать выход и вам. За прошедшие годы 35000+ человек отказались от зависимостей по моей методике.

1. МЕХАНИЗМЫ ЗАВИСИМОСТИ

Итак. Курение – это зависимость, которая стоит на трех китах: физиологическая зависимость, психологическая зависимость и привычки (ритуалы).

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Физиологическая зависимость практически не ощущается. Ломка, накаты и прочее – это все в голове. Это наши мысли о том, что мы хотим курить и не можем получить желаемое.

Сама же тяга ощущается самую малость. Как легкое чувство тревоги или голода. А может и вовсе не ощущаться. Все остальное – это наши переживания. Мы сами себя накручиваем.

Дальше разберемся, как с этим справиться.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Вспомни ситуацию, когда что-то в твоей жизни вызывало неприятные эмоции: стресс, тревога, одиночество и т.д. Тут же возникало желание закурить. Потому что тебе становилось дискомфортно. В обычной жизни ты не проживаешь неприятные эмоции, а просто пытаешься от них избавиться с помощью курения. Подавляешь их. Чем дольше ты куришь, тем больше их подавляешь.

Но засада в том, что мы подавляем и позитивные эмоции тоже. Наш мозг реагирует на «дельту», на силу изменений. Хорошие новости прилетели или плохие – это лишь наше видение, мы придаем им окрас, а для психики просто происходят изменения. Мозг ловит лишь разницу, которая случилась в эмоциональном фоне. И чем сильнее эта дельта, тем сложнее справляться психике, рушатся привычные опоры и организм не понимает «куда бежать». Куда-куда... покурить! Поэтому сильная радость тоже вызывает желание закурить.

Психологическая зависимость – она про то, чтобы оставаться в зоне комфорта. Зону, которую ты давно уже перерос. Которая жмет, которая тебя не устраивает, тебе

хочется большего. Но всякий раз при попытке выйти из нее, у тебя возникает желание закурить (потому, что дискомфортно), и ты возвращаешься обратно в зависимость.

Например, тебе одиноко. Ты сидишь дома в одиночестве и тебе откровенно плохо. Да, это привычное для тебя состояние. Да, тебе уже даже хорошо и не хочется никого впускать в свою жизнь. Да, твой распорядок давно уже сложился. Но при этом, за всем этим комфортом скрывается боль от одиночества. И вместо того, чтобы начать действовать, начать менять свою жизнь, ты закуриваешь (а может, и запиваешь) чувство одиночества. Стоит выкурить сигарету, как боль уходит, душа «успокаивается», и, вроде, уже менять ничего не хочется. То есть, ты живешь не так, как на самом деле хочешь. Хочешь большего, но курение не дает тебе этого сделать, тормозит.

Но неверно думать, что курение нужно только для уклонения от дел. Оно служит еще и для того, чтобы собраться, как-то пережить дискомфорт и начать действовать. Например, у тебя на работе некий отчет вызывает раздражение, неохоту, страх его начинать. Всякий раз, когда приходят мысли заняться цифрами, в мозгу звенит тревожный звоночек, и рука тянется к сигарете. Куришь, успокаиваешься, и мысли о деле как будто уже не вызывают такого раздражения.

То есть, курение встраивается в наши психологические процессы как костыль, на который можно опираться, когда что-то беспокоит. Чтобы собраться, чтобы успокоиться, чтобы чего-то избежать. Поэтому, когда ты бросаешь курить, под рукой уже не оказывается универсального способа решить любую проблему. Нет способа проживать свои эмоции и мысли. Приходит ощущение беспомощности и случается срыв.

ПРИВЫЧКИ И РИТУАЛЫ

Привычки и ритуалы – это наш образ жизни. Курящий человек ведет образ жизни зависимого человека. А когда ты бросаешь курить, необходимо строить новую жизнь, жизнь независимого человека. Кажется, все проще простого. На деле оказывается, привычный образ жизни требует вернуться обратно, туда, где система уже выстроена. В новом же «измерении» эйфория будет лишь на первых порах, потом она спадает. И нужно менять свой уклад, быт, общение, чтобы жить по-новому, не опираясь на костыль.

Чтобы перестроиться, чтобы действительно стать свободным от зависимости, не переедая, не заменяя одну зависимость другой, нужен план, нужна система. Давай займемся этим.

P.S. Наверняка у тебя есть знакомые, которые бросили в один момент, и больше никогда не закуривали. И тебе хочется так же. Важно понимать, что такие люди прошли свой путь, который ты можешь не видеть, и даже они могут не видеть. Но этот путь в любом случае есть. Они думали об отказе, что-то пробовали, что-то делали, и со временем пришли к жизни без зависимостей. Не стоит ожидать от себя, что в один момент ты проснешься и просто отложишь пачку. К этому нужно прийти.

2. ПОДГОТОВКА К ОТКАЗУ

Грамотная подготовка действия – 50% успеха. Когда есть план, когда есть понимание, что делать, уходят тревога и страхи.

Подготовка – это не про «главное – настроиться». Подготовка – это своеобразный чек-лист, план действий, которые тебе необходимо совершить, и в процессе бросить курить. Не забывай, ситуацию меняют действия, а мысли только направляют. Фраза «все в голове» – иллюзия, позволяющая зачастую ничего не делать, и только мечтать.

Займемся действиями:

○ **Поговори с близкими, коллегами, друзьями, родственниками.**

Скажи, что у тебя осознанный план бросить курить, и, возможно, ближайшее время тебя будет немного штормить. Попроси их отнестись к этому с пониманием. То есть, ты не самонадеянно объявишь, что бросаешь, а найдешь поддержку в их лице.

○ **Убери или выброси все, что может напоминать тебе о курении.**

Пепельницы, зажигалки, заныканные пачки сигарет (стиков, снюса и т.д.). Чтобы во время отказа тебе ничего лишнего не напоминало о курении. Постирай пропахшие вещи.

Я уберу следующие вещи:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

○ Составь список давно откладываемых мероприятий на ближайший месяц.

Важно, чтобы эти мероприятия мотивировали и радовали тебя. Добавь туда поход в театр (можно смотреть спектакли он-лайн), кино, вылазки в лес, просто прогулки. В первое время после отказа от курения важно наполнять свою жизнь чем-то радующим тебя. Чтобы действия вызывали приятные эмоции. Это нужно по трем причинам:

1. *После отказа от курения твой организм будет перестраиваться. А так как курение подавляло центр удовольствия, сейчас может немного поштормить и подепрессировать. С помощью плана ты сможешь избежать этого.*
2. *Важно начать перестраивать свою жизнь в мелочах. Чтобы прежний, привычный образ жизни не тянул назад.*
3. *У тебя добавится уверенности и мотивации, а главное – энергии, так как закроешь все висяки, которые давно откладывались и которые «фоном» сжирали много энергии.*

Список дел:

_____

_____

_____

_____

○ Запланируй дату отказа на ближайшие 2 недели. Не позже. Иначе ты опять отложишь его.

Я брошу курить _____(дата) Подпись _____

○ Прими решение бросить.

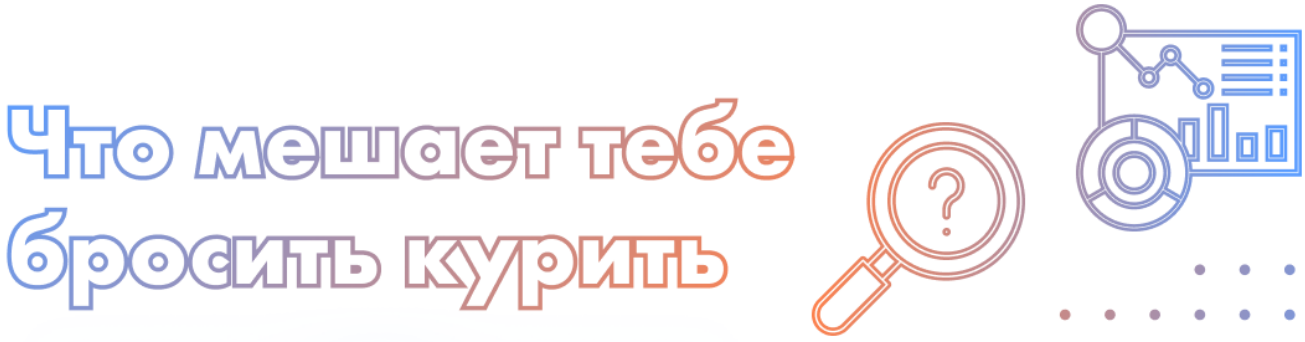
Помнишь те моменты, когда ты действительно решал что-то изменить в своей жизни? Погрузись туда и перенеси свой опыт на отказ от курения. Хватит убивать себя, хватит убегать от той жизни, которую ты действительно хочешь.

Чтобы тебе было еще легче проработать каждый шаг этого гайда, я буду приводить примеры людей, которые уже побороли зависимость самостоятельно. В этом им помог «План бросающего курить», о котором я тоже расскажу позже. Сначала нужно провести подготовительную работу, и вот что об этом пишет одна из участниц:

«Всегда думала, что бросить курить легко. Достаточно просто настроиться. Бросала часто, и пару раз надолго. Но годы шли, и длительность отказа с каждым разом становилась все меньше и меньше. Старые методы не работали. Когда пошла по плану и расписала все, что мне нужно сделать для отказа, я осознала, что всегда пропускала самый важный пункт – я толком не готовилась, упуская море важных моментов. Буквально рубила шашкой с плеча. И на этом подрывалась. В итоге пошла строго по пунктам и буквально выстроила свою стратегию отказа.

3. ЧТО МЕШАЕТ БРОСИТЬ

Есть несколько основных моментов, которые не дают тебе стать счастливым некурящим. Их знание позволит тебе бросить курить и не сорваться.



- **Отношение к отказу спустя рукава. Дескать это все ерунда, и я брошу курить в любой момент.**

Чем дольше ты продолжаешь курить, тем сложнее бросить. Так как повторение действий закрепляет их. Конечно, годам к 60, когда уже начнутся проблемы со здоровьем и станет больше осознанности, бросить будет легче, но есть ли смысл ждать этого? Чем дольше ты избегаешь мыслей и эмоций, тем сложнее их проживать. Чем дольше ты ведешь определенный образ жизни, тем сложнее его менять. Поэтому, отнесись к отказу со всей серьезностью. Выдели на это время, и оно окупится сторицей.

- **Желание получить все легко и просто.**

Психологической зависимости свойственно «магическое мышление». Это когда мы хотим получить все и сразу. Если бросить курить, то прочитав одну книгу или пропив курс таблеток. Найдя волшебный способ бросить и т.д. По сути, щелкнуть зажигалкой и все поменять. Спроси себя, ты действительно веришь, что существуют «кнопки» по зарабатыванию денег, получению счастья и т.д.? Тогда почему ожидаешь того же в отказе от курения?

- **Отношение как к мегасерьезной задаче.**

Обратная сторона легкости. Когда ты вливаешь столько энергии в курение, что бороться с ним уже нет сил. Нужна золотая середина. Отнестись серьезно, но без легкомыслия. Без фанатизма во всем. Фанатизм и крайности – это тот же признак психологической зависимости.

- **Желание бросить курить навсегда.**

Как часто ты клялся себе, что бросишь курить навсегда? Что бросишь пить навсегда? Бросишь переедать навсегда? Займешься спортом и никогда его не бросишь? Не требуй от себя того же в отказе. Лучше прими как факт, что сделаешь все возможное, чтобы бросить и не сорваться. Но не накладывай на себя невыполнимых обязательств, они вызывают слишком много напряжения.

- **Продолжать вести тот же образ жизни, что и раньше.**

Основная причина срывов – ничего не менять после отказа. Продолжить вести тот же образ жизни, что и раньше. Образ жизни курильщика. Который, скорее всего вернет тебя обратно. Меняйся, иначе сорвешься.

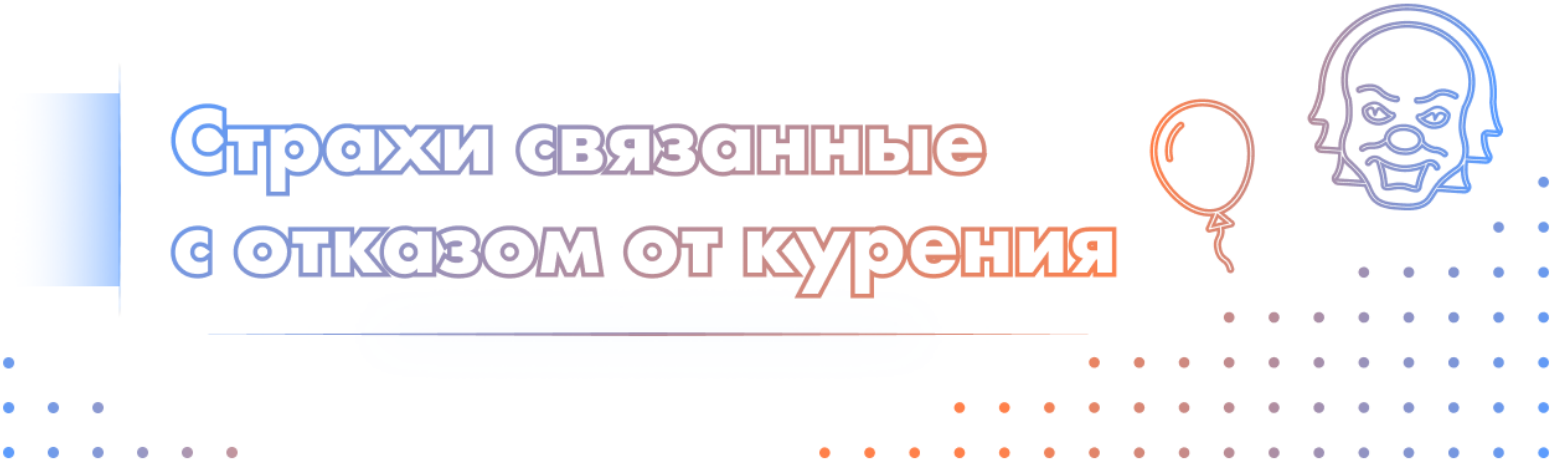
Все это не просто слова. Проанализируй свои ощущения от мыслей о бросании и тебе станет ясно, какая из этих преград мешает в твоем случае. Расскажу тебе историю из личной работы с клиентом. Его зовут Николай и после серии консультаций он забыл, что такое тяга к сигарете.

Отказ от курения для Николая превратился в гонку длиной чуть ли не в весь стаж курения. Годы были потрачены на борьбу с зависимостью. С каждым разом было все тяжелее и тяжелее. Любая попытка давалась с огромным трудом. На консультации выяснили, что Николай считал отказ от курения приоритетной своей задачей, вливая в борьбу с ней столько сил, что проблема курения разрослась до вселенских масштабов. Против которой был один Николай. Естественно, что он проигрывал. Как не старайся, не сможешь бороться с такой силой. На консультации мы поменяли приоритеты, снизили важность отказа, перевели мотивацию на то, что было действительно важно для Николая. Итого – легкий и простой отказ.

Каждую преграду между тобой и здоровым, некурящим будущим, можно так же разобраться на атомы и обезвредить. Если не получается найти, что мешает именно тебе, ты всегда можешь обратиться за персональной консультацией ко мне.

4. СТРАХИ СВЯЗАННЫЕ С ОТКАЗОМ

Парадокс в том, что страхов бросить курить нет. Есть мысли о страхах. Мы считаем, что мы боимся бросить курить, боимся сорваться, боимся поправиться после отказа… И опираемся на эти мысли, чтобы не бросать.



Отмазки, а не страхи. Отнесись к своим мыслям о страхах, как просто к мыслям. И не борись с ними. Чем больше ты будешь бороться, тем сильнее они будут становиться.

Давай разберем, что делать с основными страхами:

○ Страх бросить курить

Причин возникновения несколько:

1. *Нежелание менять образ жизни после отказа*
2. *Незнание, как будет протекать жизнь после отказа. А если и знание, то окрашенное в мрачные тона.*
3. *Непонимание, зачем бросать курить.*

Обо всем этом поговорим ниже.

○ Страх сорваться и закурить

Страх сорваться возникает в основном по одной простой причине. Самобичевание, самокритика, самообвинения после срыва. Чем больше самокритики, тем сложнее бросить. Поэтому долой самокритику.

○ Страх набрать лишний вес после отказа

А вот это уже 100% причина не бросать. Удобная причина. Звучит, если перевести на русский язык, примерно вот так: я буду продолжать убивать себя, буду продолжать избегать наполненности жизни, чтобы не поправиться.

После отказа от курения ты достаточно быстро можешь вернуть свой вес в нужные тебе границы, но при этом стать счастливым некурящим. Более того, некоторые, наоборот, худеют после отказа, т.к. перестают зажевывать желание закурить чаем с печенькой.

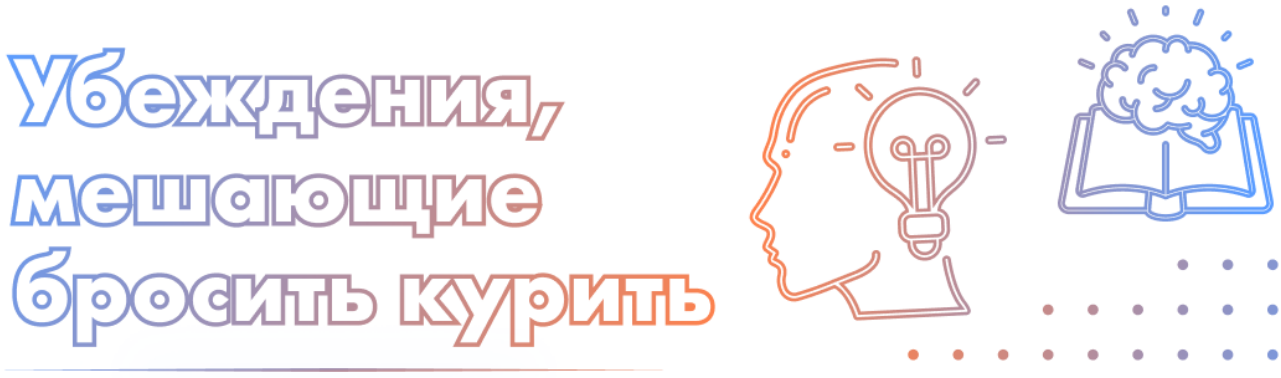
Отнесись к этому страху как к отмазке, которую придумал не ты, а твоя зависимость. Это позволит избавиться от страха.

Одна из участниц «Плана бросающего курить» поделилась, как ей удалось понять, что это чистой воды отговорка. Вот ее история:

«Несколько лет думала бросить курить, но боялась, что наберу вес и перестану быть привлекательной. А однажды у меня как озарение случилось! Каждый год зимой я стабильно набираю 5-6 лишних кг и легко прощаюсь с ними летом. Попытки согреться тортиками и пиццей зимой меня не пугают, а вес от бросания курить - пугает? Это же просто оправдание. Брошу курить, поправлюсь, а потом похудею, только уже без сигарет».

5. УБЕЖДЕНИЯ, МЕШАЮЩИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ

У любого из нас есть убеждения. Поговорим о тех, которые мешают бросить курить. Для начала, что такое убеждения. Это идеи, а не реальность, которые роятся у нас в голове.



Например: у меня не получится, я сорвусь, я безвольный, я слабый и т.д. Это все идеи, которые сформировались в нашей голове в течении жизни, под воздействием обстоятельств. И которым мы находили подтверждения, по сути, сами себе стреляя в ногу. Важно понимать это.

Убеждения менять достаточно легко. Всякий раз, когда они прорываются в вашу голову просто заменяйте их, оспаривайте. Но для этого нужно их отслеживать. Проведи ментальную гигиену.

- **У меня не получится**
  Скажи себе: Я сделаю все, что в моих силах, чтобы получилось.

- **Меня будет ломать**
  Скажи себе: Я понимаю, что это симптомы выздоровления, и скоро я стану свободным.

- **Бросить курить тяжело**
  Скажи себе: Я брошу курить легко, и сделаю для этого все, что в моих силах.

- **Я должен бросить самостоятельно**
  Скажи себе: Я бросаю курить уже много лет самостоятельно, но если я до сих пор курю, значит, мне нужна помощь извне. Это нормально, и больше я ничего не должен.

- **Я буду бороться с зависимостью**

Скажи себе: Борьба изматывает, я же принимаю, что был зависим, и выбираю свободу от нее.

○ **Я безвольный**
Скажи себе: Все что мне нужно, уже есть внутри меня.

Мои убеждения, и то как я заменю их:

Вот это убеждение:_____
Я заменю на: _____

Вот это убеждение:_____
Я заменю на: _____

Вот это убеждение:_____
Я заменю на: _____

Вот это убеждение:_____
Я заменю на: _____

Вот это убеждение:_____
Я заменю на: _____

Вот это убеждение:_____
Я заменю на: _____

Вот это убеждение:_____
Я заменю на: _____

Вот это убеждение:_____
Я заменю на: _____

Вот это убеждение:_____
Я заменю на: _____

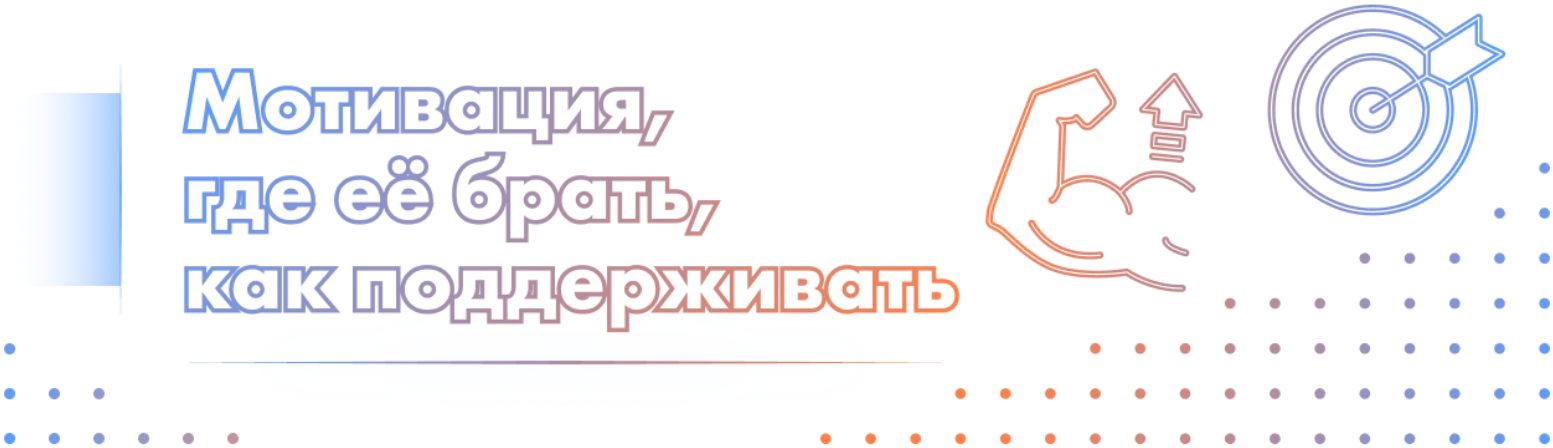
Показательны слова одной из участниц «Плана бросающего курить»:

«Работа с убеждениями, мешающими бросить курить, и их трансформацией в «просто мысли», а не «ужас-ужасный» при помощи плана – это нечто. Сначала не поверила, что все может быть настолько просто. Попробовала, прочувствовала, и осознала, что все действительно легко. Просто нужна система, и тогда все пойдет».

Если это сработало для нее, значит, сработает и для тебя. Сделай этот простой шаг.

6. МОТИВАЦИЯ, ГДЕ ЕЕ БРАТЬ И КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ

Это ключевой аспект отказа. Но со своими хитростями. Проблема большинства курильщиков в том, что они используют негативную мотивацию.



Например, если ты винишь себя за то, что куришь, если ты скрываешься от других людей, если ты переживаешь за здоровье – все это негативная мотивация. Она позволяет начать отказ, но очень быстро перестает давать тебе энергию на продолжение работы над ним. Стоит только бросить, как через пару недель жизнь налаживается, вина уходит, здоровье налаживается. И все, мотивации больше нет. Итог – срыв.

Следовательно, нужна позитивная мотивация. И получить ее можно, ответив на вопрос: ради чего ты бросаешь курить. Что такого есть ценного в твоей жизни, что ты портишь курением. Что ты хочешь реализовывать и иметь? Это не должны быть общие слова. Это должна быть конкретика. Например: для меня ценно заниматься боксом, и курение мешает мне это делать. Следовательно, я бросаю курить ради того, чтобы заниматься боксом. Таких «ради чего» должно быть несколько.

Есть и другие способы разжечь костер мотивации, для этого:

- **Начни читать истории успеха бросивших.**

1. *Александр курил 18 лет. В день уходило минимум полторы пачки, а то и больше. Знакомые, и даже не знакомые люди, на его рассеянные мысли о бросании курить говорили, что с таким стажем нет смысла даже задумываться об этом. Он пытался бросить четыре раза, первый три раза срывался, на четвертый раз решил заручиться поддержкой. Нашел мой форум и спустя пять лет поделился своей историей, как четвертая попытка стала победой над зависимостью.*

2. *Виктория курила 10 лет и о себе она говорит так: «Я отделила от себя никотинового монстра». Чувствуешь, сколько силы кроется в этих словах? На форуме бросающих курить Виктория подробно расписывает свою историю, перечисляя страхи, ощущения, описывая стыд и отвращение к тому, что с ней происходило. На такие откровения решаются не многие, но многие ощущают себя в зависимости точно также. К слову, она не курит с 2011 года.*

3. *А Дмитрий курил 25 лет и бросать не собирался. Впервые услышав о форуме некурим.рф от своего друга, он даже высмеял его. Но спустя четыре года поймал себя на легкой зависти к нему. Друг был свободен от зависимости и получал от этого удовольствие. В 2017 году Дмитрий выкурил последнюю сигарету и больше к этой привычке не возвращался.*

Каждому, кто делится своей историей на форуме, ты можешь написать. Заручиться поддержкой не сложно. Кроме того, мы активно общаемся с читателями в моем аккаунте Instagram https://www.instagram.com/knyazev.sv

○ **Погрузись в среду, в которой бросают курить.**

Там ты найдешь не только поддержку, но и мотивацию и опыт других людей. Я понимаю, как сложно создать для себя такое окружение. Отчасти именно поэтому я создал форум http://ne-kurim.ru/forum/ и веду аккаунт в Instagram https://www.instagram.com/knyazev.sv

○ **Запиши, ради чего ты бросаешь курить.**

Свяжи это с тем, что ценно для тебя в этой жизни. Посмотри внимательно, как именно курение влияет на твои ценности.

Я бросаю курить ради:

_____

_____

_____

_____

_____

○ **Посмотри, как влияет курение на твою жизнь.**

Я приведу лишь самые распространены примеры, но даже уже по ним видно, как много ты, вероятно, теряешь, оставаясь курильщиком.

1. Здоровье. Если и занимаетесь спортом, то качество страдает. В результате низкий тонус и недостаток энергии отражается на продуктивности и качестве жизни в целом. Страдают все сферы: сон, секс, настроение.

2. Работа. Вместо того, чтобы разобраться с причинами стресса и решить проблему, мы ее закуриваем. Снижается работоспособность, копятся недоделанные дела, это создает еще больше причин для стресса. Замкнутый круг.

3. Отношения. Проблемы в отношениях с близкими мы не проговариваем, а закуриваем, после этого она уже не так болит. Но проблема остается. С одиночеством еще проще. Вместо того, чтобы наладить личную жизнь, человек попросту закуривает свое одиночество. Покурил, и вроде как полегчало.

4. Духовность, социальная жизнь. Хобби и другие интересы сходят на нет. Так как все это с успехом заменяет сигарета.

Разбери по полочкам. Пройдись по всем своим ценностям и колесу баланса. Ведь курение влияет абсолютно на все сферы нашей жизни: здоровье, отношения, бизнес, самореализация, духовный мир..

Курение влияет на следующие аспекты моей жизни:

_____
_____
_____
_____
_____

○ Выпиши все то, что ты недополучаешь или уже потерял на счет курения

Это будет твоя цена оставаться зависимым. То, сколько ты на самом деле платишь за то, чтобы оставаться зависимым. Естественно, сюда стоит включить и деньги тоже.

Это может выглядеть так. Например, если бы я не курил, я бы:

- *Занимался спортом.*
- *У меня было бы больше энергии на общение с близкими и друзьями, я бы был более успешен в бизнесе и на работе.*
- *У меня было бы больше желаний и, соответственно, я бы больше имел в жизни.*
- *Качество секса было бы кратно выше.*
- *Я бы не избегал кучи важных для меня дел (не забывай, что курение – это избегание).*
- *Я бы не испытывал чувство вины за то, что курю.*
- *Я бы не считал себя слабовольным.*
- *Я бы больше уважал себя.*
- *У меня было бы больше денег.*

Твой список может отличаться, я лишь дал направление для твоей мысли.

Я недополучаю за счет курения следующее:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

За счет всего этого ты получишь негативную и позитивную мотивацию в одном флаконе. И перестанешь опираться только на негативную.

И не нужно думать, что это сложно. Если закралась такая мысль, прочитайте несколько раз историю моей клиентке.

Ей 78 лет и курила она всю жизнь, считая, что с сигаретами она краше и интереснее. Каждый отказ воспринимался как потеря чего-то важного в этой жизни. На личных консультациях мы проработали понимание, зачем бросать курить именно ей. Что такого ценного и важного есть в ее жизни, ради чего она была готова отказаться от курения. Как она могла бы трансформировать свою жизнь так, чтобы та приносила удовольствие без сигарет.

Рассмотрели подробнее, какие возможности она упускает в жизни из-за курение. Что позволило еще сильнее разжечь позитивную мотивацию. Здоровье и прочие моменты были только бонусами отказа. Самое главное, что она получала – это возможность получать настоящее удовольствие от работы в своем саду, без постоянного отдыха и отдышки, от занятий йогой (которую она давно забросила), и в целом от увеличения качества жизни за счет отказа.

Сложно удержаться, чтобы не добавить в конце «Хочешь также? Тогда…» Тогда продолжай чтение гайда.

7. ОТУЧИТЬСЯ ОТ БЕСПОМОЩНОСТИ

Можно быть сколь угодно успешным в жизни, но зачастую возникает ощущение, что твоей жизнью управляешь не ты, а влечение к сигарете. Ощущение беспомощности гложет.

Как отучиться от «беспомощности» при отказе

Чем дольше ты куришь, тем сильнее развивается так называемая «выученная беспомощность». Это состояние, когда думаешь, что потерял контроль, что ничего нельзя сделать, и есть только один выбор – сдаться на милость победителю – сигарете. Со временем формируется негативное мышление. Что у меня нет силы воли, что я слаб. И эти убеждения проецируются на другие сферы жизни.

Не стоит винить себя. Потеря контроля в курении не говорит о том, что ты слаб. Это – зависимость, и от нее можно избавиться. А в других сферах жизни у тебя достаточно силы воли.

Чтобы избавиться от ощущения беспомощности, ответь на следующие вопросы:

Какими сферами своей жизни я действительно управляю?

_____

_____

_____

Как я могу перенести опыт управления этими сферами на отказ от курения?

_____

_____

_____

Чего еще я могу сделать, чтобы бросить курить окончательно?

_____

_____

_____

Где я могу получить помощь в отказе?

_____

_____

_____

За счет ответов на эти вопросы ты сместишь фокус с неудач на действия.

Вот так ответы на эти вопросы выглядят у Натальи, участницы «Плана бросающего курить»:

«Последние годы я считала себя беспомощной слабачкой. Никакой силы воли. Никак не могу собраться. Постоянно виню себя за то, что не могу бросить, за то, что срываюсь, за то, что продолжаю курить, за то, что дети знают и муж тоже. Дурацкое ощущение, будто руки опускаются. Чем дольше я так думала, тем сильнее опускались руки.

Но я забыла, что все зависит от взгляда на ситуацию. И что можно черпать уверенность из разных источников. В других же сферах жизни я была успешной? Была. Значит будем использовать эту уверенность и силу в отказе от курения.

Какими сферами своей жизни я действительно управляю?

- У меня по-настоящему близкие отношения в семье
- Я востребованный специалист на работе
- Я постоянно учусь, узнаю что-то новое в жизни
- Своим весом, я правильно питаюсь

Как я могу перенести опыт управления этими сферами на отказ от курения?

- Я контролирую качество своей пищи и прошла для этого достаточно большой путь. Если я смогла начать вести калории и оставить только полезную еду, я могу сделать тоже самое и в отказе от курения – начать выстраивать свою жизнь по-другому, подойдя к этому вопросу системно.
- Когда я выстраивала свои отношения у меня было четкое понимание, чего я хочу от себя, мужа и какой хочу видеть свою семью. То есть, у меня был своеобразный план. И я его тоже контролировала. Так же смогу подойти и в отказе от курения.
- Я выстраивала свою карьеру целенаправленно, пусть и с ошибками. Но я не убивалась от этого и не опускала руки. Я вставала и делала дальше. Мне ничего не мешает встать снова и бросить курить.
- Все тоже самое касается и учебы. Получается, что я действительно контролирую свою жизнь. Зависимость меня когда-то обманула, сказав, что я беспомощна. Но это не так.

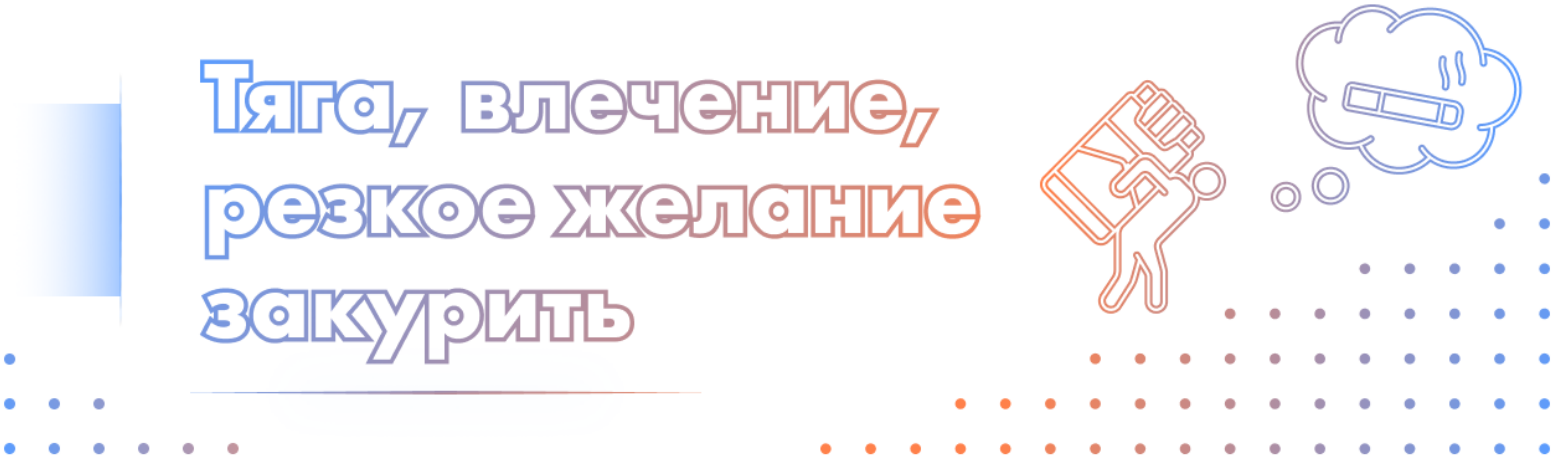
Чего еще я могу сделать, чтобы бросить курить окончательно?

- Если не будет получаться, обращусь за консультацией к Сергею. Все таки после плана все встало на свои места.
- Четко придерживаться системы из плана
- Использовать способы предотвращения срывов
- Держать перед глазами то, что нужно сделать, чтобы сорваться».

Попробуй расписать для себя такую-же подробную схему и ты увидишь, насколько проще станет действовать.

8. ТЯГА, ВЛЕЧЕНИЕ, РЕЗКОЕ ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ

Главное, что следует для себя принять – не стоит бороться с желанием закурить. Чем больше ты борешься, тем сильнее становится желание. Просто прими свое желание, и оно начнет уходить. Но это высший пилотаж, об этом мы говорим подробнее в «Плане бросающего курить».



Давай посмотрим, как можно подручными средствами снизить тягу и резкое желание закурить:

○ **Начни считать и записывать выкуриваемые сигареты.**

Если ты уже не куришь, просто отмечай в блокноте свое желание. Мы можем изменить процесс тогда, когда понимаем его. Плюс, за счет наблюдения начинает меняться и поведение.

○ **Начать курить осознанно**

Держи весь фокус на курении. Больше при этом ничего не делай. Совсем. Просто стой на месте и сосредоточься на процессе курения. За счет этого ты сможешь избавиться от автоматизма в курении и увидишь, что на самом деле курить – противно, и тебе это не нравится.

Кол-во сигарет выкуренных осознанно (или желания закурить, если не куришь):

Дата_____ Кол-во осознанных сигарет_____	Дата____ Кол-во осознанных сигарет_____
Дата_____ Кол-во осознанных сигарет_____	Дата____ Кол-во осознанных сигарет_____
Дата_____ Кол-во осознанных сигарет_____	Дата____ Кол-во осознанных сигарет_____
Дата_____ Кол-во осознанных сигарет_____	Дата____ Кол-во осознанных сигарет_____
Дата_____ Кол-во осознанных сигарет_____	Дата____ Кол-во осознанных сигарет_____
Дата_____ Кол-во осознанных сигарет_____	Дата____ Кол-во осознанных сигарет_____

○ Использовать препараты от никотиновой абстиненции

Использование препаратов от никотиновой абстиненции (например, Табекс или Чампикс) повышают ваши шансы бросить курить. Механизм действия этих препаратов различается, но при правильном, обоснованном применении терапия этими препаратами дает хорошие результаты.*

** Важно. Их использование допустимо только после консультации со специалистом (врачом-наркологом или врачом-психотерапевтом).*

Я буду использовать следующие препараты: _____

_____

_____

○ Использовать способы борьбы с резким желанием закурить:

Когда возникает резкое желание закурить, используй вот этот способ.

С *— сдержаться.*
Не спеши открывать пачку сигарет, острое желание обычно длится всего несколько минут и проходит вне зависимости от того, закуришь ты или нет.

Т *— три раза медленно вдохнуть и выдохнуть.*
Это позволяет совладать со стрессом.

О *— отвлечься.*
Займись чем-нибудь интересным или просто поговори с кем-нибудь о своих чувствах.

П *— пить воду.*
Сделай медленный глоток, подержи воду во рту, почувствуй ее вкус.

Самое главное – не позволить снова начаться спору в голове о том, бросать курить или нет. Ты уже принял решение. Твое курящее эго еще пытается обмануть тебя «всего одной сигареткой» — не поддавайся. Облегчение после выкуренной сигареты не наступит — будет только хуже.

Техника СТОП выглядит просто, но действует безотказно. Участники «Плана бросающего курить» постоянно говорят об этом. Один из отзывов:

«Пожалуй, это один из самых крутых способов «борьбы» с тягой, что я видела. Будто прозрела. Раньше я боролась, переключалась, психовала и лезла на стену. Родня вешалась, когда я бросала курить. Сейчас же все проходит спокойно и ровно, меня практически не тянет».

Кроме метода «СТОП» в «Плане бросающего курить» вы найдете еще более эффективные способы справляться с резким желанием закурить и тягой. Без борьбы с собой и силы воли.

9. ТРИГГЕРЫ

Желание закурить сигарету появляется не только потому, что началась никотиновая абстиненция, но еще и потому, что сработал определенный триггер (якорь). Мысль, ситуация, воспоминание или что-то еще, в ответ на которые ты обычно куришь.

Например, утренняя сигарета, такая долгожданная и «вкусная» с чашечкой ароматного кофе. Следовательно, кофе – триггер. Если заменить кофе на чай или отказаться от кофе, желание закурить станет меньше или может не появиться вовсе.

Или же ты всегда куришь на остановке в ожидании транспорта. Следовательно, всякий раз, оказавшись на остановке, может возникнуть желание покурить.

Чтобы желание не было для тебя неожиданностью, составь список всех возможных триггеров, и найди, что ты сможешь сделать, вместо того, чтобы закурить сигарету (достаточно придумать занятие на 5-10 минут). И подумай, на что ты можешь заменить сам триггер на время отказа от курения. Например, заменить кофе на чай.

Попробуй залипнуть в телефон, позвонить другу, почитать, послушать музыку, в общем, заняться любым другим делом, которое позволит тебе не думать о курении.

Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____

Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____
Триггер:_____Заменю сигарету на:_____

Держи дополнительную мотивацию, чтобы сделать этот шаг и ощутить его действие. Цитата от участника «Плана бросающего курить»:

«Действительно, когда четко знаешь, что тебя может знать, где тебя может «триггернуть», и знаешь, что делать случись подобное, бросание проходит гораздо легче. Нет нужды постоянно находиться в напряжении, ожидания, что вот сейчас тебя стрельнет, и ты пойдешь скрежеща зубами бороться с тягой. Как в больнице, врач выписывает план лечения, рецепты и тебе сразу становится спокойнее. Так же и с планом отказа».

10. ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ

Как бы не хотелось справиться самостоятельно, сделать это очень сложно. Не веришь? Тогда посмотри статистику: лишь 4% бросающих курить **самостоятельно** доходят до 1 года без сигарет. Это общемировая статистика.

Шансы, что получится справиться одному, без сопровождения, стремятся к нулю. Эйнштейн сказал «невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла». Поэтому и нужна поддержка, нужен взгляд со стороны.

Речь, конечно же идет не про «бросать вместе с другом» или «одобрение некурящих близких». Речь про профессиональную поддержку и сообщество людей, прошедших путь отказа. Две составляющие в одном флаконе. Чтобы с одной стороны, можно было получить 100% работающие методики, а с другой – всегда была возможность обратиться за помощью к тем людям, которые действительно понимаю вас. А не удивленно качают головой – «*так просто брось, чё, силы воли что ли нет?*»

За годы работы с зависимостями мне удалось создать настоящую экосистему, где каждый найдет поддержку. Сделать это легко, а главное, бесплатно:

- **Подпишись на мой аккаунт в Instagram**

Там ты всегда найдешь самые актуальные материалы по отказу от зависимости. https://www.instagram.com/knyazev.sv

- **Зарегистрируйся на моем форуме бросающих курить**

Там ты всегда найдешь поддержку, марафоны и многое другое. http://ne-kurim.ru/forum/

○ **Вступай в чат поддержки бросающих курить и пить в телеграм.**

Сделать это можно перейдя по этой ссылке https://teleg.run/nekurim_chat

Здесь твоя проблема знакома многим, и еще столько же людей уже распрощались с ней и вдохновляют своим примером.

Не устаю цитировать участников «Плана бросающего курить»:

«Когда первый раз прочитала цифру, что ВСЕГО 4% бросающих курить самостоятельно доходят до года без сигарет, не поверила. Пока не вспомнила своих друзей и знакомых. Все как один бросали курить сами и стабильно срывались. Как и я, впрочем. Теперь часто бываю в инстаграм Сергея, тусую на его форуме и понимаю, что с такой поддержкой и информацией очень сложно сорваться».

11. КАК НЕ СОРВАТЬСЯ

Итак, почему происходят срывы. И что делать, чтобы не сорваться. Давай пройдемся по основным причинам.

○ Нежелание менять образ жизни после отказа от курения.

То есть, продолжать вести образ жизни курильщика. Бытие определяет сознание. То, как ты живешь, так ты и думаешь, и наоборот. Если оставить все как есть – срыв практически гарантирован. Важно добавлять что-то новое в свою жизнь, наполнять ее не табачным дымом, а радующими тебя впечатлениями и эмоциями. Можно начинать внедрять по 1-2 новых привычки в месяц, заменяя «в старой жизни» что-то деструктивное.

○ Личные причины, по которым продолжаешь курить.

Мы держимся за зависимость не из-за никотина, как многие думают. Он, по сути, не играет никакой роли. Основное, что держит в зависимости – это психология. Наша голова. Приведу пример из личной практики.

Девушка около 35 лет достаточно легко бросала, но каждый раз срывалась через неделю-другую. Во время консультации прозвучала оговорка: курение – это единственное, что связывает меня с мужем. Мы курим на балконе.

У нее достаточно напряженные отношения с супругом. Получается, что всякий раз, когда она бросала курить, она теряла связь с супругом, больше не было остатков близости. И ей было проще сорваться, чем потерять его. Вместо курения здесь могло быть все, что угодно. Хоть совместные обеды. Такое часто встречается в пищевых зависимостях.

Выяснив это, мы проработали вопрос отношений и она спокойно бросила курить. И да, они не развелись, и живут вместе. Но это уже другая история)

Посмотри, что может тебя держать в зависимости. Какие личные причины. Если не получается их найти самостоятельно, добро пожаловать на консультацию ко мне https://knyazev.net/consultations/

○ Борьба с собой

Я держусь уже 3 года, 5 месяцев, 28 дней и 3 часа. Шутка. Но примерно такое я слышал не раз. Человек бросил курить на силе воли, крепится изо всех сил, не курит, но… не понимает, что продолжает при этом держаться за курение. В результате проще сорваться, чем продолжать жить на надрыве. Ну так вот, не нужно с собой бороться. Борьба изматывает. Она вызывает напряжение, которое в свою очередь усиливает желание закурить. Будете бороться, сорветесь.

○ Алкоголь

Очень частая причина срывов. Поэтому, исключи алкоголь хотя бы на месяц-два после отказа от курения. Тем самым ты кратно повысишь свои шансы бросить курить.

○ Всего одна сигарета, ведь я уже бросил, значит можно изредка

Одна сигарета ВСЕГДА ведет к срыву. Не важно, кальян это, вейп, IQOS или любой другой способ доставки никотина. И не важно, кальян/вейп был с никотином или без. ВАЖНО, что ты позволил себе поблажку. И где была одна, там всегда будет другая. Поэтому запомни правило – ни одной сигареты, кальяна или вейпа. Не смотря на все увещевания зависимости в твоей голове. Скоро эти мысли уйдут, не стоит переживать. 2-3 недели и тебе станет кратно легче.

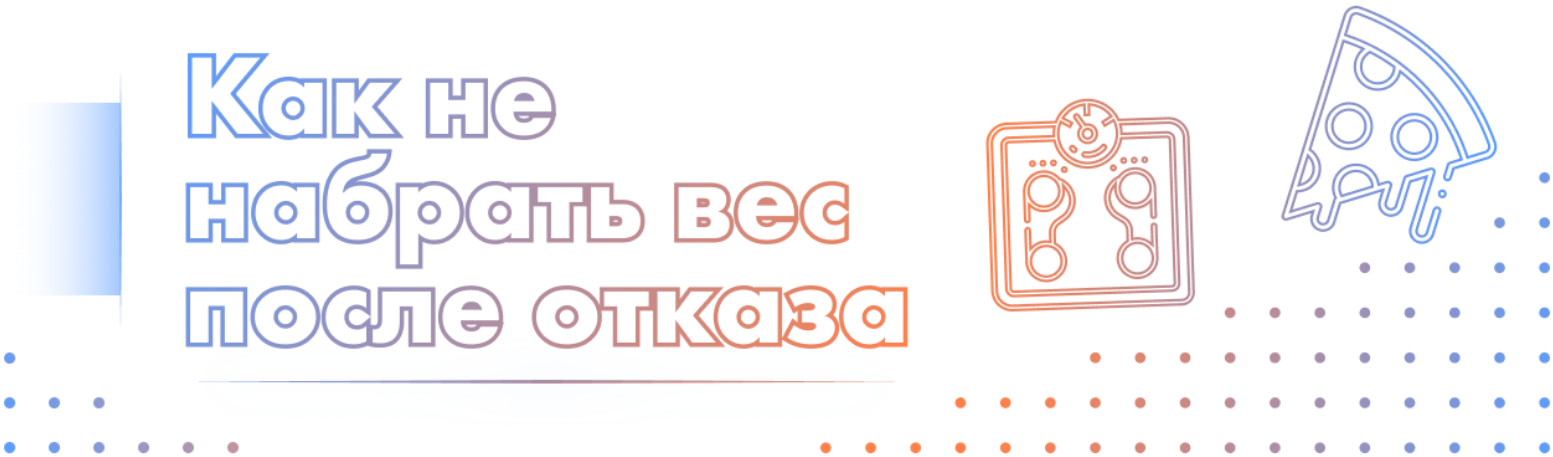
Тему зависимостей я более подробно прорабатываю в «Плане бросающего курить» и на личных консультациях. Но если интересно углубиться в эту прямо сейчас, то можно прочитать серию постов на эту тему в моем блоге https://www.instagram.com/knyazev.sv/ по хэштегу #knyazev_sv_про_срывы

Ранее я уже говорил, что для отказа от сигарет нужно понимать, для чего ты это делаешь. Негативная мотивация повышает вероятность срывов, а позитивная придает сил. У меня есть тому 35000+ подтверждений, вот одно из них:

«Сначала недоумевала, считая, что веду яркую и интересную жизнь. Пока не дошла до шага про ее анализ. Опаньки. Как гром среди ясного неба. Море инсайтов. Я просто закуривала кучу всего и НАПОЛНЯЛА свою жизнь табачным дымом. Когда я была ребенком, ну никак не мечтала о такой жизни: гулянки, пьянки и т.д. И никаких увлечений, никаких хобби. Проанализировала, перестроила расписание, исключила дурацкие дела, включила спортзал и вот она – жизнь, наполняющая меня перспективами и возможностями. Не ожидала, что какой-то простой отказ от курения так повлияет на меня. Я уверена, что с такой интересной жизнью мне будет не зачем срываться».

12. ЛИШНИЙ ВЕС, ВСЕ О НЕМ

В среднем, бросающий курить поправляется на 2-3 килограмма. Не больше. Все остальное – это результаты заедания и нежелания менять образ жизни после отказа.



Чтобы не набрать лишний вес, достаточно вспомнить, какой образ жизни тебе всегда хотелось вести. Хотелось есть пельмени, заливая их майонезом? Или, наоборот, питаться ПП-шно и вести активный образ жизни? Так начни это делать прямо сейчас. Тем более, что случай удобный – отказ от курения и желание поменяться.

Для этого:

- **Уменьши размеры порций.**

За счет этого ты не будешь переедать и набирать вес.

- **Убери «тяжелые» и вредные продукты из своего рациона.**

Благодаря этому после обеда не будет возникать желание закурить. Оно часто возникает после того, как ты плотно поешь. Если прием пищи не плотный, желания практически не будет.

Я уберу из рациона следующие продукты: _____

_____

_____

_____

_____

○ **Запланируй ежедневные прогулки или легкие тренировки.**

Начни с малого и начинай двигаться все больше и больше. Это позволит сжигать лишние калории и поможет быстрее очистить организм от последствий курения.

Время на прогулки: _____

_____

○ **Если будешь заедать, замени чипсы, семечки и другой фастфуд на здоровый перекус: яблоки, морковь, овощные чипсы.**

Я заменю закус на: _____

_____

○ **Начни пить больше воды.**

Она не только позволяет бороться с желанием закурить, но и очищает организм и добавляет энергии.

Если желание заедать настолько велико, что тревожит тебя и добавляет стресса, обратись за помощью. Как правило, убрать этот симптом помогает работа с эмоциями и выявление истинных причин зависимости. И это приносит свои плоды, если посмотреть на результаты людей, с которыми мы прошли серию консультаций:

«Я всегда заедала. Стресс, тягу, желание закурить. Любой отказ от курения превращался в ночные и дневные дожоры. Если бы не они, вес бы не пер наверх. Одно это останавливало меня от отказа. Проработка эмоций в связке с отдельными моментами по зависимости дали неожиданные плоды. Бросив я совсем не хотела заедать. Тревога? Раздражение? Их не было. Да и откуда им было взяться, когда я ничего не потеряла, наоборот, приобрела себя настоящую. Такую, которую раньше боялась, закуривала и заедала. Я больше не боролась с собой и зависимостью, да и зачем? Все пошло само. Не из негативной мотивации.».

ШАГИ БРОСАЮЩЕГО КУРИТЬ

Мы разобрали каждый шаг в отдельности, теперь самое время взглянуть на них как на основу системы, которая поможет избавиться от зависимости. Мой опыт позволяет мне предусмотреть все сложности на пути людей, решивших отказаться от курения. Поэтому я разработал программы для разных типов людей: кто-то действительно справляется самостоятельно, кому-то нужна большая группа поддержки – команда, с которой он достигнет результат, а кто-то предпочитает персональную работу и быстрый эффект.

Тебе нужно спросить себя – какой формат тебе комфортнее и какая помощь может быть нужна?

«ПЛАН БРОСАЮЩЕГО КУРИТЬ»

«План бросающего курить» – это система, эффективность которой проверена тысячами участников. Пройдя этот курс, ты без проблем бросишь курить.

Не все готовы довериться психологам, не каждому по душе личная работа. Поэтому ты получишь готовый и развернутый план отказа от курения для самостоятельного прохождения. Так же там разберем по полочкам, как не срываться. И что делать, если сорвался. В план включены дополнительные аудио-видео материалы, полезная раздатка и многое другое.

Что самое главное, там ты увидишь, насколько легко и просто можно бросить курить не прикладывая особых усилий. Бросить курить без силы воли и борьбы с собой и зависимостью.

В плане ты найдешь простые и эффективные техники, которые помогут не просто бросить курить, но и не сорваться при этом.

План основан на когнитивно-поведенческой терапии – наиболее эффективной в отказе от зависимостей.

👉 **Нажмите сюда, чтобы узнать подробнее о плане.**

ЛИЧНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Для тех, кто стремится к скорому и стойкому результату, для кого важна личная работа, я провожу **психологические консультации**. Это персональная работа со мной. На консультации мы с тобой проработаем все личностные моменты, что держат тебя в зависимости.

Длительность консультации: полтора часа. За время консультации ты увидишь, что мешает тебе бросить курить, что помешает в дальнейшем, какие личные причины удерживают в зависимости, и что можно сделать, чтобы стать независимым человеком. Ну и конечно же, ты получишь личную стратегию выхода из зависимости. Записаться можно через:

- Telegram @SergeyKnyazev
- Instagram @knyazev.sv
- WhatsApp: +79033469937
- Viber: +79033469937

ПОДДЕРЖКА

Если даже сейчас, спустя 12 шагов, ты все еще раздумываешь, нужно тебе это или нет, есть ли желание отказаться от курения или все и так устраивает, то присоединяйся к нам:

- В Instagram – https://www.instagram.com/knyazev.sv/
- На моем форуме бросающих курить – http://ne-kurim.ru/forum/

ОБНОВЛЕНИЯ

Руководство постоянно обновляется. Ты можешь скачать последнюю версию в личном кабинете. Доступ к которому есть у тебя на почте.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Напиши, пожалуйста, пару строк (для этого нажми на эту ссылку) по результатам прохождения руководства. Помоги мне сделать его еще лучше. Тем самым ты сделаешь существенный вклад в оздоровлении нации.

Наша жизнь создается в моменты принятия решений. Прими решение стать свободным от курения и действуй, не смотря на сопротивление мозга: тебе страшно, у тебя не получится, в следующий раз. Следующий раз будет много позже. И ты это знаешь.

Просто действуй!