

# ДЕСЯТЬ ГЛУБОКИХ ВДОХОВ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ОДНУ СИГАРЕТУ

Американские психологи считают, что прекращение курения - одна из труднейших задач, которые вынужден решать человек. Мы предлагаем советы курильщикам, которые решили избавиться от этой привычки. Рекомендации сформулированы общественной организацией "Американцы за права некурящих".

**1** Правильно расставляйте акценты. American Cancer Society рекомендует не использовать фразу "Я бросаю курить". Вместо этого стоит говорить: "Я не хочу курить". Разница внешне незаметна, но, как показывают исследования, она играет значительную роль в психологическом настрое человека.

**2** Познайте себя. Определите, когда Вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача - установить, когда Вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном, съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов. Помогают также жевательная резинка, леденцы и т.д.

**3** Существует множество медикаментов, помогающих бросить курить. Особо доверяться им не следует, потому что главное в этом деле - решимость и воля человека.

**4** Убедите себя в правильности решения о прекращении курения. Для этого достаточно написать на листке бумаги тот вред, который Вам принесли или способны принести сигареты. Например, можно написать нечто следующее: на сигареты я трачу столько-то в день. В год эта сумма составляет... Из-за сигарет я стал больше болеть. Мои дети видят, что я курю и тоже хотят попробовать и т.д. В моменты, когда очень хочется курить, можно достать этот листок и перечитать его.

**5** Помните, что физическая тяга к курению не продолжается бесконечно. Исследования пока-

зывают, что физическая тяга к табаку исчезает в течении 48-72 часов после последней сигареты. Далее Вам придется бороться не с физической, а с психологической зависимостью.

**6** Один из удачных способов облегчения отвыкания от табака - физические упражнения. Тренировки следует начать ДО того, как Вы начнете бросать курить. Исследования показывают, что люди, занимающиеся физическими упражнениями, значительно легче и быстрее отвыкают от курения. Кроме того, упражнения помогают сохранить привычный вес, поскольку многие бывшие курильщики начинают быстро толстеть после отказа от табака.

**7** Часто сигарета является лишь поводом для перерыва. Вместо того, чтобы идти в курилку, просто немного пройдите по улице.

**8** Вы нуждаетесь в помощи близких. Попросите членов семьи и друзей не разрешать Вам покупать сигареты, составлять Вам компанию, когда Вы заменяете сигарету прогулкой. Когда Вы начинаете бросать курить, Вам предстоит преодолеть слишком много искушений. Поэтому лучше не испытывать судьбу и некоторое время не ходить на "курящие" вечеринки, в бары.

**9** Помните о главной ошибке: если Вы сократили число выкуренных сигарет до одной в день, Вы продолжаете курить. Пытайтесь остановиться снова и снова.

**10** Никогда не теряйте надежды.

По материалам Washington ProFile



## ВОТ КАК Я БРОСАЮ КУРИТЬ



Мохнатый ангел  
XXI век. Известный художник Витла

Очень простой способ. Когда мне сильно надоедает, я перестаю курить, потому что мне не нравится налет во рту и образование комка слизи в носоглотке каждые 4-5 минут. Его приходится либо глотать, либо сплевывать, и то и другое одинаково противно. Еще кашель и тяжесть в легких, это тоже неприятно. Тогда я говорю себе - надо пока перестать. Бросать навсегда - слишком тяжелая ноша для меня, к тому же курение может быть весьма приятным. Потом я не курю некоторое время, достаточное для того, чтобы затосковать по курению. Это чрезвычайно просто, когда на душе нет тяжести, которую приносит осознание того, что ты никогда больше не испытаешь этого удовольствия. Когда организм очищается, желание закурить появляется вновь, но я сдерживаю его. Всем известно, что настоящее удовольствие от еды можно получить только когда вы уже проголодались, переждав первые сигналы организма. Так же и с курением, за исключением того, что организм после первой сигареты ясно говорит, что курение весьма вредно. Если у вас, хватит глупости, чтобы вновь начать курить - то знайте, что такой режим курения очень вреден для здоровья. Так утверждают многие врачи. Успехов!

АНТОН

## РОССИЯ - ЧЕМПИОН

Несмотря на борьбу с курением, развернутую во всемирном масштабе, сигаретные компании продолжают удерживать свои позиции. По данным World Cigarette Situation, в 2000 году на каждого жителя Земли, включая младенцев, пришлось 915 сигарет (всего 5 564 млрд. штук), для сравнения, в 1999 году - 911 (5 471 млрд.). Своеобразный рекорд был установлен в 1990 году, когда на душу населения пришлось 1 027 сигарет (всего было выпущено 5 419 млрд.). США, Россия, Китай, Германия и Япония производят более половины всего мирового количества сигарет. В 2000 году, впервые в мировой истории, Россия произвела больше сигарет, чем Япония. Начиная с рекордного 1990 года, в странах Запада уменьшается число курильщиков: к примеру в США их стало меньше на 16%. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, семь из десяти курильщиков живут в странах бывшего СССР, Восточной Европы и развивающихся странах.

По материалам Washington ProFile

**Путь к себе**

**Подарки и сувениры со всего света**

- Терракотовые чайнички пинады из Китая
- Авторское стекло из Кении
- Кельтское серебро из Ирландии
- Индийские изделия из сандала и бисера
- Деревянные маски из Африки
- Книжки и продукты для здорового питания

Москва, Ленинградский пр-т. 10а 257-39-87

Познакомить с наукой о душе, а также получить бесценный внутренний опыт дает возможность учение

### Сант Мат



Сант Мат в переводе означает "Путь Мастеров". Эта наука - чисто внутренняя, существующая без изменений с незапамятных времен, и дающая познание истинной Реальности, лежащей далеко за пределами чувств и разума человека. Для того, чтобы вступить на Путь познания Высшего "Я", обрести духовный опыт, необходим компетентный мастер, сведущий в науке Духовности. Передавая нам свой жизненный импульс, Мастер временно поднимает нас над телесным сознанием и дарует нам непосредственный опыт Свето-Звукового принципа, который, благодаря ежедневной регулярной практике (медитации), может быть развит до любой желаемой степени.

Лекции и введение в практику медитации на внутренние Свет и Звук состоятся 28 и 29 июня в 14.00 по адресу: Ружейный пер., д.4, библиотека. Ст. м. Смоленская, выход к магазину "Руслан".

Вход свободный.

www.santmat.ru