Занятие 3 ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ НА ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Перед отказом от курения важно осознать, есть ли страхи, тревожные мысли, опасения. Если осознать иррациональность тревожных мыслей и подготовить заранее пути выхода из осложняющих отказ от курения ситуаций, они не будут помехой на пути.

***Страх неудачи.*** Да, не каждый может отказаться от сигарет с первого раза, что связано с тем, какая степень никотиновой зависимости у человека, стаж курения, применял ли он медикаментозную терапию и с другими факторами. Это не значит, что неудачные попытки случаются со всеми, но всегда есть те, кто терпит неудачу. Статистика говорит о том, что в среднем человек отказывается от курения после 2-3 попыток, т.е. каждая последующая попытка приближает человека к цели, а не наоборот.

***Страх синдрома отмены.*** Синдром отмены проявляется у каждого индивидуально, т.к. зависит от многих моментов. На занятии будут даны рекомендации, как облегчить эти проявления. Важно понять, что с ними можно справиться.

***Страх стресса.*** Если у человека выявлен тип курительного поведения, при котором сигарета помогала ему справляться со стрессом, необходимо подключить медитативные практики, аутотренинг, регулярную физическую активность, сон и то, что помогает успокоиться, например, прогулки по лесу и др. Медикаментозная терапия, например, никотинсодержащая, поможет сделать период отказа от сигарет более комфортным.

***Страх набора веса,*** как правило, бывает у женщин. Это распространенный миф, о котором уже шла речь.

***Ощущение подавленности, депрессия*** могут быть как проявлением отмены, так и последствием стресса. Как уже было сказано, необходимо подключить медитативные практики, аутотренинг, регулярную физическую активность, сон и то, что помогает успокоиться и отвлечься, получить положительные эмоции, например, прогулки по лесу, поход в бассейн, любимый фильм, небольшое путешествие и др. Не менее важно найти новые увлечения, которые будут

радовать, поднимать настроение. Общение в группе поможет узнать о тех подходах, которые уже помогли кому-то. Медикаментозная терапия поможет сделать период отказа от сигарет более комфортным. Если симптомы тревоги, депрессии не ослабевают, необходимо сказать об этом врачу-наркологу.

***Страх утратить удовольствие от курения.*** Действительно, некоторые препараты, которые может порекомендовать врач, основаны на том, что удовольствие от курения будет ослабевать. Важно найти другие занятия, которые дарят удовольствие, но при этом не имеют негативных для здоровья последствий.

***Неуверенность в своих силах.*** Чем большим количеством достоверной информации мы владеем, тем увереннее себя чувствуем. Именно для этого и создана Школа по отказу от курения, чтобы предоставить ее участникам самую актуальную информацию о последствиях курения и способах отказа от сигарет. В формате групповых занятий все желающие имеют возможность повысить информированность в этом вопросе, а практические упражнения помогут повысить мотивацию к отказу. Период отказа от сигарет, включая работу с симптомами отмены, изменение образа жизни и многое другое, также подробно рассматривается на занятиях.

# Преимущества жизни без курения

Без понимания преимуществ отказа от курения процесс расставания с сигаретой не может быть успешным: это часть мотивации, и у каждого - преимущества будут свои. Здесь представлен перечень самых известных причин для того, чтобы выбрать жизнь, свободную от табака:

***Чувствовать себя здоровым.*** Лучше выглядеть, повысить выносливость и работоспособность, сберечь бюджет.

***Улучшить здоровье.*** Вам станет лучше сразу же после отказа оттабака. Уже через 12 часов вашему организму снова будет хватать кислорода для нормальной работы.

***Прожить дольше.*** Снижение риска преждевременного старения.

Среднестатистический курильщик лишает себя примерно 15 лет жизни.

***Перестать зависеть от табака.*** Курение - это самая настоящая зависимость! Отказавшись от табака, Вы перестанете страдать во время длинных перелетов, нервно ерзать на затянувшихся совещаниях и искать ночами работающий ларек.

***Перестать быть источником раздражения для других.*** Курить становится очень неудобно. И у некурящего человека не будет проблем со свободными местами в кафе, недовольными взглядами соседей по лестничной клетке и необходимостью раз в час выбегать за угол, чтобы покурить.

***Сэкономить деньги.*** Сигареты будут только дорожать. А отказ от вредной привычки неожиданно позволит обнаружить «лишние» деньги в личном бюджете.

***Помолодеть.*** Вы перестанете кашлять, избавитесь от некоторого количества морщин, улучшите цвет лица и обзаведетесь белоснежной улыбкой. Совершенно бесплатно.

***Улучшить качество жизни.*** Ваши волосы, одежда, машина и квартира будут приятно пахнуть. И Вы, наконец, узнаете настоящий вкус блюд, которые любите.

***Родить здорового малыша.*** Отказ от курения значительно увеличивает шансы на беременность и роды без осложнений, на рождение здорового малыша. При этом снижается риск развития хронических заболеваний у ребенка в дальнейшей жизни.

***Улучшить сексуальную жизнь.*** Курящие мужчины чаще других страдают проблемами с поддержанием эрекции.

***Избавиться от нехватки времени.*** Бежите на очередной перекур? Откажитесь от вредной привычки - и Вам неожиданно начнет хватать времени на работу.