***«Бросить курить легко!»****, - видите вы очередной призыв медицинских учреждений и быстрыми шагами покидаете это место, с выброшенным на ходу* ***«Чертос два»****! Вы ведь точно знаете, что это практически невозможно – доказано многочисленными попытками.* ***«Все медики шарлотаны»****, - кинете вы вдогонку первому высказыванию и крепко затянитесь табачным изделием. Сигареты уже давно перестали доставлять вам удовольствие и быть неким аксессуаром, вы курите не за компанию, а просто так – потому что…*

…курите. *«Смешной ответ получился»,* - засмеялся внутренний голос. Мозг зацепился за эту мысль и все время пытался продолжить: *«Я курю, потому что»*... и снова тупик! Вы прокручиваете эту фразу еще раз и еще раз. *«Я хожу потому что надо куда-то дойти, надо работать, двигаться в конце концов. Я ем потому что это вкусно, полезно – это жизненная потребность, необходимость. Я дышу потому что умру, если организм не будет питаться кислородом. А я курю потому что»…* Нет ответа на этот вопрос! Нет его, как ни крути.

 = И каждый из нас помнит, как начинал привыкать к табакокурению. Каждый помнит, какие у него были на это причины, но молодость прошла, а вместе с ней поменялись и взгляды, и потребности и только вредная привычка осталась. Зачем? Снова вопрос без ответа. =

Выводы накрывают вас, как цунами китайский городок. За столько лет и не нашлось ответа на этот вопрос. Вы изо дня в день проделываете одну и ту же процедуру покупки сигарет, выкуривания их по утрам с кофе, приходя на работу или в ожидании автобуса, но не видите сами в этом смысла. Тупик и не как иначе. От этой мысли вы машинально выкидываете недокуренный бычок и реально начинаете задумываться над тем, чтобы бросить пагубное влияние никотина на организм.

Таким образом вы преодолеваете первую ступень к тому, чтобы бросить курить раз и на всегда. Первую и самую главную. Просто задумайтесь хоть раз, как пример вышеописанного человека – и вы подниметесь на ступень выше к своей цели.

**Другие мотивации.**

На последующих этапах можно испробовать множество вспомогательных средств.

Так психологи не редко рекомендуют попытку выработать отвращение к вредной привычке. Заняться самовнушением. Ведь первоначальное пристрастие к сигаретам было вызвано внушением. Рекламой, примером старших, сверстниками, фильмами, где с детства мы видели, возможно, не те примеры. А теперь вы можете представлять себе, как вас тошнит от сигарет. Как ваша голова разрывается от боли после первой же затяжки, на что похожи ваши внутренние органы, исковерканные никотиновым покрытием. Каким жалким и беспомощным вы станете, если с вами совладают онкологические заболевания, вызванные курением.

Сколько людей, столько мнений. Некоторые врачи и простые обыватели склоняются к тому, что отказ от курения должен протекать медленно и плавно. Методом постепенного уменьшения количества выкуриваемых сигарет в день. Другие же разделяют ту точку зрения, что бросать нужно резко. Возможно правы и те, и другие. Но все-таки решившись нужно цепляться за эту мысль сразу, не откладывая на потом. Наш мозг временами может быть страшнейшим нашим врагом. Ведь это именно он не отпускает мысль о курении далеко от себя. Как только он дал слабину – вперед!

Единомышленники и семья должны помочь вам в этом. Снести ваши временные перепады настроения, разделить вашу тяжелую утрату. Если рядом с вами такой же решившийся – вдвойне хорошо. Вы будете поддерживать друг друга и не уступать победу в каком-то смысле.

Займитесь спортом, зарядкой, бегом по утрам – физические нагрузки помогут вам справиться с непреодолимым желанием затянуться. И не поддавайтесь на уговоры внутреннего голоса о том, что от одной сигареты ничего не будет – вранье! Будет! Будет продолжение – где одна там и вторая, там и третья, там и последующие все! А для того, чтобы дурным мыслям некогда было блуждать по незанятому пространству мозга – займитесь каким-нибудь любимым делом. Вспомните, что у вас есть или было когда-то хобби. Возможно вам даже придется сменить место работы. Потому как нелюбимое занятие – это дополнительный стресс. А все курильщики любят справляться с ним при помощи сигарет!

Обращайте внимание на те плюсы, которые теперь вам дает жизнь без никотина. Подсчитывайте сэкономленные деньги, а лучше заведите для них копилку – через годок на море мотнете! Обращайте внимание на белизну зубов или легкость дыхания. Наслаждайтесь приятным запахом духов или туалетной воды, который теперь исходит от вас вместо сигаретного дыма. Масса плюсов – всех и не перечислишь!

Некоторым не хватает самой мысли о том, что можно закурить в любую минуту. Такие люди, решившиеся бросить, могут даже носить с собой сигареты, крутить их в руках, нюхать, но не закуривать. Можно даже сказать себе и окружающим, что вы решили бросить временно – просто сделать передышку. Возможно эта самая передышка останется у вас на всю жизнь и родным в этом случае не стоит пилить вас. Нужно занять выжидательную позицию помня, что нет ничего более постоянного, чем временное.

Удачи всем, кто наконец решился!