

КУРЕНИЕ



ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА



Дорогие друзья!

Настоящее пособие составлено для тех, кто испытывает сильное влечение к табакокурению.

За последние годы в нашей стране возрос уровень смертности по причине никотиновой зависимости, которая нередко ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям, эмфиземе и раку легких.

Существует эффективный метод освобождения от курения. Мы предлагаем Вам программу помощи бросающим курить «Дышите свободно».

Не забудьте, что легче избавиться от курения, чем бороться с его последствиями. Мы очень надеемся, что наше пособие поможет в этом. Выбор за Вами!

Пусть Господь благословит Вас и даст Вам силы для преодоления этой зависимости.

**ЯД,
КОТОРЫЙ
ОТКРЫЛ
КОЛУМБ**

Табак был обнаружен Христофором Колумбом, когда он высадился в 1492 году на побережье американского континента. Двое из его матросов завезли табак в Испанию. Там они удивляли своих соотечественников-испанцев новым искусством табакокурения. Но к обоим курильщикам не замедлила явиться беда. По воле инквизиции, мощной в то время религиозно-политической силы, их арестовали и бросили в тюрьму, обвинив в колдовстве и связи с дьяволом. Оба моряка немедленно бросили курить!

Сегодня курение приносит куда более серьезные беды. Потребление табака тесно связано со множеством болезней, которые приняли размеры эпидемии. Табакокурение стало одной из главных проблем здравоохранения не только в западном мире, но и в развивающихся странах.

Каждые 24 часа из-за потребления табака преждевременно умирает несколько тысяча человек. Большую часть этих ранних смертей можно было бы предотвратить, устранив их причину – курение.

Во сколько же обходится это увлечение? Каждый год только в одной Америке тратят 14 миллиардов долларов на табак и еще 12 миллиардов долларов – на принадлежности для курения. Прибавьте стоимость лечения болезней, которые вызывает этот наркотик, и счет легко превысит 100 миллиардов долларов в год!

Алкоголь – мононаркотик, табак же – это коктейль из 20-ти с лишним различных ядов. В него входят, главным образом, никотин, угольные смолы, окись углерода, цианид, фурфурол и аммиак. Кто из вас, зайдя в бар, рискнет заказать себе такую смесь? Но именно это и покупает курильщик, когда отдает свои кровные денежки торговцу сигаретами.

Угольные смолы в табаке являются главной причиной развития рака у курильщиков. Они поражают, в основном, слизистую оболочку рта, десны, гортань, легкие, желудок и мочевой пузырь. Наибольшее распространение получил рак легких. Каждый год от этого заболевания умирает 120 тысяч человек. Это на 100 тысяч больше, чем

ВДЫХАЯ РАК

было четыре десятилетия назад! Более 90 процентов случаев возникновения рака легких связано с курением.

До недавнего времени рак легких рассматривали как сугубо мужскую болезнь. Но, начиная со второй мировой войны, табакокурение стало широко распространяться и среди женщин. Смертность от рака легких у женщин превысила смертность от рака молочной железы. Может быть, когда-нибудь они обретут в этом отношении равные права с мужчинами.

Некоторые угольные смолы, находящиеся в табаке, обезвреживаются печенью, другие выделяются с помощью почек. Скапливаясь в мочевом пузыре, они вызывают рак. Если курильщик пьет много воды, эти смолы могут вымываться, что снижает возможность возникновения рака мочевого пузыря. К сожалению, курильщики склонны пить меньше воды, чем некурящие.

Все разновидности рака распространены среди курильщиков больше, чем среди некурящих. Курение угнетает иммунную систему и снижает способность организма защищать себя. Курение нарушает кислородотранспортную функцию крови, так как никотин сужает артерии и капилляры. В крови курильщика создается высокая концентрация окиси углерода. Рак – это не одно какое-то заболевание. Это целое семейство многочисленных злокачественных недугов. К счастью, 90 процентов случаев рака легких можно предотвратить, отказавшись от курения.

У курильщиков больше шансов выжить, если они занимаются тяжелым физическим трудом. Вероятность того, что человек бросит курить, увеличивается, когда он начинает заниматься физическим оздоровлением. Может помочь курильщикам и употребление антиоксидантов, таких, как витамин А (каротин), витамин С и витамин Е. Но зачем «мертвому-припарки»? Начните жизнь сначала. Смолить сигареты и иметь здоровый организм невозможно. Бросайте курить!



Хорошо помню, как мой сын Алексей учился ездить на велосипеде. Потребовалось какое-то время, прежде чем он стал удерживать равновесие. Как-то я стоял на обочине, когда он проезжал мимо с высоко поднятыми руками. «Эй, пап! – крикнул он. – Смотри: без рук!» Он в совершенстве научился держать равновесие и мог теперь ездить, даже не держась за руль.

БЕЗ ЛЕГКИХ

Можно ездить на велосипеде «без рук», но невозможно дышать, а значит, жить, без легких. Курение разрушает легкие. Мы называем такое состояние эмфиземой легких. Это одна из самых страшных болезней, с которыми приходится сталкиваться врачам.

Эмфизема начинается с кашля, который довольно быстро усиливается и приводит к заметной одышке. Вспоминаю одного из своих пациентов, которому было чуть больше тридцати. Пять лет назад, когда он был первоклассным лыжником и туристом, у него было атлетическое телосложение, рост 180 см, вес 85 кг. Являлся он также заядлым курильщиком, потреблявшим в среднем две пачки сигарет в день. К моменту нашей встречи Иван (так звали моего пациента) был похож на ходячий скелет. Ссутулившийся, он стал на 5 см ниже ростом и весил теперь 58 кг. У Ивана диагностировали эмфизему легких, и он мог пройти по палате лишь 4-5 шагов, после чего вынужден был прислоняться к стене и отдыхать, прежде чем двинуться дальше. Его грудь вздымалась, и внутри свистело. Выражение его лица было паническим, как у человека, приготовившегося сделать последний вздох. По лбу и щекам стекали капли пота. Он не мог задуть горящую спичку даже с расстояния 10 см. Не дожив до 40 лет, Иван умер от болезни, которую на 90 процентов можно было бы предотвратить.

Жертвы эмфиземы испытывают ужасное чувство постоянного удушья. Это происходит вследствие разрушительного действия дыма на конечные бронхиолы бронхиального дерева. В результате фиброзных изменений просвет этих мельчайших воздухопроводящих путей, которые ведут к воздушным пузырькам, называемым альвеолами, уменьшается. Воздух может попасть в альвеолы, но не может оттуда выйти. В конечном счете, это «накачивание» воздуха создает давление, достаточное для того, чтобы разорвать альвеолы, – точно

так же, как лопается воздушный шарик, когда его надувают слишком сильно. Симптомы этого заболевания не обнаруживаются до тех пор, пока не разрушится около 50 процентов легочной ткани.

Эффективного способа лечения эмфиземы легких нет. Может быть, когда-нибудь в практику войдет пересадка легких. На ранних стадиях эмфиземы могут помочь специальные дыхательные упражнения. Какое-то время облегчает состояние чистый кислород. Но в конечном счете не помогает ничто. Реальная мера – немедленно прекратить курение. А лучше всего – никогда не начинать.

КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ

Когда врач лечит пациента с болезнями сердца и кровеносных сосудов, следует принимать во внимание многое. В статистике сердечных заболеваний превалирует один фактор: треть всех смертей от ишемической болезни сердца вызвана курением. Это означает, что каждый год от инфаркта, связанного с курением, преждевременно умирает 200 тысяч человек.

Если вы курите, то самый важный шаг, который вы можете предпринять для того, чтобы улучшить свое здоровье и прожить дольше – это бросить курение. Те, кто уже стал курильщиком, в 90 процентах случаев могут предотвратить раннюю смерть и болезни, если бросят курить немедленно – сейчас!

Несмотря на подстерегающие опасности, многие курильщики не расстаются с вредной привычкой. Возможно, у некоторых представителей человеческого рода существует подсознательная тяга к медленному самоубийству. Я знаю, что вы не относитесь к данному типу людей – ведь вы читаете эту книгу. Я уверен, что вам дорого ваше здоровье и вы хотите жить полнокровной и счастливой жизнью.

Предлагаем план, который может помочь многим, страдающим от этой привычки, бросить курить.

Как бросить курить? Постепенно? Сразу?

КАК ПОКОНЧИТЬ С ПРИВЫЧКОЙ ЗА ПЯТЬ ДНЕЙ?

Существует много хороших программ, хотя некоторые из них дорогостоящие. Но не знаю пути эффективнее, чем пятидневный план по борьбе с курением, разработанный доктором Дж. Макфарлэндом. Этот план находит сегодня поддержку во всем мире, и миллионы людей ежегодно успешно его реализуют.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЯТИДНЕВНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Настройтесь на то, что вы действительно серьезно намерены бросить курить.

Существует шесть категорий курильщиков. Курильщики, которые попали в психологическую и химическую зависимость от табака, являются настоящими наркоманами.

2. Каждый раз, когда вас тянет взять сигарету, начните делать дыхательные упражнения.

Сделайте максимальный вдох через нос. Медленно выдыхайте и ведите счет в обратном порядке, начиная с 30, 29, 28 и так далее до 1. Вы вдыхаете и затем на выдохе шепотом произносите число. Это небольшое упражнение займет от силы 2-3 минуты. Напряжение заметно снизится, и желание курить, возможно, пропадет.

3. Дважды в день принимайте теплую (не горячую!) ванну или душ.

Если хотите получить заряд энергии, в конце процедуры облейте себя холодной водой.

4. Каждый день выпивайте не менее 8-10 стаканов воды.

Вода должна быть комнатной температуры или теплая, но ни в коем случае не ледяная. Обычно очень помогают полстакана воды именно в тот момент, когда вы испытываете желание закурить.

5. В течение первой недели не ешьте плотно. Диета должна быть по большей части вегетарианской, без яиц и сыра. Разоритесь на фрукты. Не ешьте в промежутках между едой. Утоляйте голод, выпивая стакан очень теплой воды. Можно порекомендовать дополнительно принимать в это время витамины. Особенно полезен витамин В. Два раза в день принимайте столовую ложку сухих пивных дрожжей, перемешанных с апельсиновым или томатным соком.

6. Совершайте пешие прогулки быстрым шагом на открытом воздухе не менее трех раз в день по 30 минут. Если вам хочется закутить, пройдите на небольшое расстояние.

7. Исключите потребление алкоголя, напитков, содержащих кофеин, а также шоколада. Никаких напитков, содержащих колу.

8. Избегайте тех мест, где вы обычно любите курить, когда приходите домой. Несколько дней воздерживайтесь от просмотра телепередач. Вообще **держитесь в стороне от всего, что связано у вас с курением.**

9. Избавьтесь от сигарет и принадлежностей для курения. Это во многом символический жест, но если вы сожжете за собою мосты, меньше вероятности, что вы отступите.

10. Еще одно. Сядьте и напишите письмо верному и уважаемому вами человеку. Расскажите этому другу, что вы бросаете курить. Этот маленький штрих имеет важное значение, потому что он дает вашему подсознанию сигнал мобилизовать все ресурсы на борьбу с курением.

11. До сих пор мы говорили об обычной тяге к курению, с которой вы можете справиться самостоятельно. Однако для некоторых это желание может быть столь сильным, что они не в состоянии преодолеть его сами. Такому человеку требуется **помощь со стороны.**

12. Не принимайте опрометчивых решений и не давайте невыполнимых обещаний. Не выполнив решение и нарушив обещание, вы начнете презирать себя. **Поставьте перед собой вполне реальную цель** – не курить в течение часа. Затем вы можете усложнить задачу, увеличив интервал до четырех часов, до целого дня и т. д. Если вы не выдерживаете и закуриваете, то не будете чувствовать вины за невыполнение решения и всегда сможете начать сначала.

13. Большое значение имеет **сила воли**. Она необходима, чтобы сделать выбор. У одних сила воли больше, у других меньше. Но иногда одной воли становится недостаточно. Здесь вступает в действие ваша «**группа поддержки**». Слабая воля должна найти поддержку извне. Если вы человек верующий, то должны знать, что это означает подчинить свою волю Богу. Затем Бог возвращает вам теперь уже освященную волю. Ваша воля отныне не гнилая веревка, она имеет стальную основу, которая и поможет вам сделать правильный выбор. И вот здесь-то мы и подходим к тому, что называется **молитвой**. Молитва может помочь наркоману. Молитва может помочь даже человеку, который не ведает о вере.

Борис посещал наш семинар по борьбе с курением. Он продержался без сигарет в течение двух дней. На третий у него произошли какие-то неприятности, и в той ситуации ему показалось, что он готов сдаться и закурить. Борис вспомнил о молитве. Но он был атеистом и никогда раньше не молился, даже в церкви никогда не был. В качестве последнего шанса он решил все же попытаться. Выйдя из своего кабинета, он через холл прошел к мужскому туалету. К счастью, там никого не было. «Как ты будешь это делать? – спросил он себя. – Будешь смотреть вверх или вниз?» И решил смотреть вверх.

И вот что он сказал: *«Господи! Меня зовут Борис, я хочу бросить курить. Я сделал все, что мне велел доктор, но пока ничего не помогло. Пожалуйста, уничтожь во мне эту тягу к сигарете. Спасибо»*.

На закрытии семинара Борис заявил перед двумя сотнями собравшихся, что желание закурить ни разу больше не возвращалось к нему.

Надеемся, мы убедили вас в интересах вашего же здоровья не употреблять сигареты. Дерзайте! У Вас обязательно все получится.



ДНЕВНИК ПРОГРАММЫ

Предлагаем Вашему вниманию дневник участника программы «Дышите свободно». Надеемся, что из него Вы получите дополнительную информацию и некоторые советы о том как, лучше помочь себе и добиться хороших результатов.

МОЙ ВЫБОР

Я принял(а) решение освободиться от никотиновой зависимости.

Стать некурящим человеком – мое личное и осознанное решение. Я также обязуюсь следовать основным принципам программы «Дышите свободно»:

- В назначенный день решительно отказаться от курения.
- Уничтожить все запасы сигарет и курительных принадлежностей.
- Обращаться за поддержкой к друзьям и близким.
- Давать организму отдых в виде полноценного ночного сна.
- Воздерживаться от употребления кофеинсодержащих напитков.
- Избегать употребления алкогольных напитков.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями.
- Употреблять достаточное количество жидкости.
- Следовать рекомендациям программы «Дышите свободно» относительно организации рациона питания.

Ф.И.О.

Дата

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Через 20 минут	Давление, пульс и температура рук и ног возвращаются к нормальным показателям.
Через 8 часов	Уровень углекислоты и кислорода в крови приходит в норму.
Через 12 часов	Организм приступает к очищению.
Через 24 часа	Начинается снижаться риск сердечного приступа от перепадов артериального давления.
Через 48 часов	Начинают восстанавливаться вкусовые и обонятельные ощущения.
Через 1 месяц	Улучшается кровообращение.
Через 2 месяца	Нормализуется кровоток, становится легче ходить пешком. Значительно улучшается функционирование легких.
Через 3 месяца	Исчезает одышка. Проходит кашель и аритмия. Слизистая оболочка легких начинает успешно справляться с инфекциями.
Через 1 год	Риск коронарной недостаточности становится в 2 раза ниже, чем у курильщика.
Через 6 лет	Вдвое уменьшается риск сердечного приступа. Почти наполовину снижается риск заболеть раком легких.
Через 10 лет	Риск инсульта и риск рака легких – не выше, чем у некурящих.

УПРАЖНЕНИЕ НА ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Упражнение на глубокое дыхание – это простое и эффективное средство, помогающее расслабиться и снять стресс. Оно также поможет вам преодолевать тягу к курению и станет для вас новой здоровой привычкой, вытесняющей привычку к курению.

Это упражнение можно выполнять лежа, сидя, стоя или в движении. Приток кислорода к мозгу поможет вам расслабиться и мыслить более четко.

Упражнение

- Положите руку на живот в области диафрагмы.
- Сделайте глубокий вдох через нос и почувствуйте, как выпячивается стенка брюшной полости.
- Задержите дыхание на две секунды.
- Выдохните очень медленно через рот и почувствуйте как происходит втягивание стенки брюшной полости. Продолжайте выдыхать воздух до тех пор, пока не почувствуете легкие позывы к кашлю.
- Расслабьтесь.
- Медленно повторите упражнение 4 раза.
- Если при выполнении данного упражнения вы ощущаете головокружение или затруднение дыхания, прекратите упражнение. Попробуйте выполнять его, вдыхая меньший объем воздуха.
- Проверить правильность брюшного (диафрагмального) дыхания можно, лежа на спине и положив книгу на живот в области пупка. Вдыхая, следите за тем, чтобы книга каждый раз приподнималась вверх.

СТРАТЕГИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ КУРИЛЬЩИКА

Стимуляция

Умойте лицо холодной водой. Сделайте небольшую зарядку. Сделайте 10 глубоких вдохов. Совершите пешую прогулку. Почистите зубы мятной зубной пастой. Выпейте стакан холодной воды, добавив в нее лимонного сока.

Замена курения как процесса

Начните делать наброски на листке бумаги. Покрутите в руках зубочистку, прутик и т. д. Подбрасывайте или покрутите в руках монетку. Лузгайте семечки. Налейте себе стакан воды или сока и выпейте медленными глотками. Займитесь своим любимым делом, которое требует приложения рук. Сжимайте ручной эспандер.

Удовольствие и расслабление

Выберите день, чтобы хорошо выспаться. Примите теплую ванну. Совершите пешую прогулку. Почитайте интересную книгу. Навестите своего друга. Выполните несколько упражнений на расслабление. Примите солнечную ванну.

Снятие напряжения

Совершите пешую прогулку. Расслабьтесь и отдохните как следует. Чаще повторяйте словесную фразу-формулу: «Я выбираю жизнь без курения». Позвоните своему другу и поговорите с ним. Соберите букет цветов. Примите теплый душ.

Привычка

Постарайтесь выработать новую привычку или хобби. Послушайте спокойную музыку. Выпейте стакан воды. После приема пищи сразу же встаньте из-за стола и совершите пешую прогулку или помогите убрать и вымыть посуду. Вместо очередной рюмки спиртного выпивайте стакан сока. Прodelайте несколько упражнений на растяжение мышц. Чаще повторяйте словесную фразу-формулу «Я принял решение освободиться от никотиновой зависимости».

На уровне зависимости

Спланируйте для себя программу физических упражнений и старайтесь строго придерживаться ее. После еды совершайте пешие прогулки. Жуйте жевательную резинку без сахара, морковь, сельдерей. Убедитесь, что уничтожены все запасы сигарет и других табачных изделий. Чаще повторяйте словесную фразу-формулу «Я принял решение освободиться от никотиновой зависимости».

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИМПТОМОВ ПЕРИОДА ОТВЫКАНИЯ

Головокружение, шум в голове, головные боли

Прилягте на несколько минут.

Расслабьте шею и верхнюю часть тела с помощью упражнений на расслабление.

Откройте окно или выйдите на свежий воздух.

Если необходимо, примите лекарство, не содержащее кофеина.

Сухость во рту

Выпейте воды или сока. Почистите зубы. Прополощите рот водой или освежителем для полости рта. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на пять секунд и выдохните. Представьте, что у вас перед глазами выжимают лимон.

Кашель

Не следует принимать антибиотики. Старайтесь кашлять как можно мягче и осторожнее. Пейте больше воды, чтобы увлажнять ротовую полость.

Покалывание в области конечностей

Примите теплую ванну. Попросите кого-нибудь помассажировать вам область покалывания. Совершите пешую прогулку. Примите контрастный душ и разотрите места покалывания полотенцем.

Возбуждение и нервозность

Сделайте несколько глубоких вдохов. Выполните несколько легких упражнений. Совершите пешую прогулку. Расслабьтесь; можете ненадолго прилечь. Подумайте о чем-нибудь спокойном и приятном.

Депрессия

Займитесь физическими упражнениями (предпочтительно на свежем воздухе). Примите теплый душ и энергично разотрите тело полотенцем. Пейте больше фруктового сока и сократите потребление сладостей. Вспомните о радостных моментах и событиях вашей жизни.

Расстройство желудка

Ешьте больше твердой пищи, сократите потребление фруктов. Пейте больше воды. При необходимости примите лекарства.

Запоры

Ешьте больше фруктов. Активно занимайтесь физическими упражнениями. При необходимости примите слабительное.

ПРАВИЛЬНОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ

Подумайте, как ваши черты и свойства характера могут помочь вам преодолеть вашу вредную привычку.

Например: Я могу подавить тягу к сигарете, повторяя: «Я принял решение освободиться от никотиновой зависимости».

Я могу _____

Я могу _____

Я могу _____

МОЯ СИСТЕМА ПОощРЕНИЯ

Планируйте для себя небольшие призы и поощрения.

Свобода ют курения – это большая победа. Напишите, как вы вознаградите себя после достижения каждого из нижеприведенных рубежей.

Время без курения

Поощрение

1 день

2 дня

1 неделя

1 месяц

3 месяца

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Отметьте те преимущества, к которым лично вы особенно стремитесь:

- Улучшение здоровья и самочувствия.
- Улучшение вкуса и обоняния.
- Отсутствие табачной желтизны на зубах и пальцах.
- Свежее дыхание.
- Увеличение силы и выносливости.
- Снижение риска рака и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Снижение риска хронического бронхита и эмфиземы.
- Нормализация сердечного ритма.
- Снижение кровяного давления.
- Уменьшение восприимчивости к простудным заболеваниям.
- Улучшение цвета лица, сглаживание морщин.
- Ослабление кашля.
- Запишите другие физические преимущества, которые для вас важны:

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Отметьте те преимущества, к которым лично вы особенно стремитесь:

- Контроль над собственной жизнью.
- Общее чувство удовлетворенности.
- Гордость за свои достижения.
- Уверенность в способности изменить свои привычки.
- Отсутствие чувства вины за курение.
- Не надо беспокоиться о сигаретах, зажигалках, пепельницах.
- Не нужно оправдываться перед собой.
- Запишите другие эмоциональные преимущества, которые для вас важны:

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Отметьте те преимущества, к которым лично вы особенно стремитесь:

- Не досаждают другим табачным дымом
- Улучшение здоровья членов семьи.
- Хороший пример детям.
- Приемлемое для общества поведение.
- Больше свободного времени для семьи, работы и других занятий.
- Свежий запах одежды, квартиры, машины.
- Больше удовольствия от занятий, несовместимых с курением (путешествия, театр и т. д.).
- Запишите другие социальные преимущества, которые для вас важны:

ФИНАНСОВЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Отметьте те преимущества, к которым лично вы особенно стремитесь

- Экономия денег, сэкономленных на сигаретах.
- Нет потери рабочего времени из-за болезней, связанных с курением.
- Меньше затраты на врачей и лекарства.
- Больше возможностей трудоустройства (курение рассматривается как недостаток кандидата при приеме на работу).
- Не портится пеплом одежда и мебель.
- Запишите другие физические преимущества, которые для вас важны:

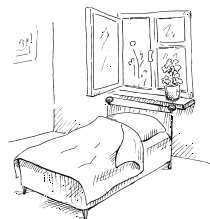
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РЕЦИДИВА КУРЕНИЯ

Не дайте загнать себя в У.Г.О.Л.!

Аббревиатура «У.Г.О.Л.» поможет вам запомнить, чего следует остерегаться, избегая возврата к курению.

У = Утомление

Недостаток полноценного и регулярного отдыха отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии человека. Вследствие утомления и усталости он начинает плохо справляться со стрессом и в поиске решения проблем прибегает к помощи наркотических веществ.



Г = Голод

Нарушение режима питания приводит к колебаниям уровня сахара в крови, что, в свою очередь, негативным образом отражается на деятельности мозга. В противоположность этому, регулярный прием пищи помогает организму функционировать в соответствии с естественными биоритмами и обеспечивает нормальное протекание обменных процессов.



О = Одиночество

Состояние одиночества во многих случаях вызывает у человека жалость к себе, и в поисках утешения он вновь берется за сигарету.



Л = Лишний стресс

Чрезмерные переживания и напряженное внутреннее состояние, ведущее к нервным срывам, очень часто провоцируют желание закурить, для того чтобы знакомым способом снять напряжение.



КАК УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ

1. Определите причины стресса на работе, в семье, в отношениях с друзьями и т. д.
2. Если возможно, измените свое окружение.
3. С готовностью принимайте то, что вы не в силах изменить.
4. Старайтесь правильно организовать свой рацион питания, включая в него достаточное количество овощей, фруктов и нерафинированных круп.
5. Если возможно, полностью откажитесь от алкоголя и кофеинсодержащих напитков.
6. Давайте своему организму отдых в виде полноценного ночного сна (не менее 8 часов в сутки).
7. Регулярно меняйте жизненный ритм: отдыхайте в течение одного дня в неделю и одного месяца в год.
8. Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями.
9. Регулярно практикуйте упражнения на расслабление.
10. Старайтесь в любой ситуации найти положительные стороны.
11. Старайтесь достичь духовного равновесия и гармонии. Устраните внутренний конфликт так, чтобы ваши взгляды и поступки не противоречили друг другу.
12. Находясь в стрессовой ситуации, сделайте несколько глубоких вдохов и постарайтесь расслабиться

ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ ДЛЯ ПЕРЕМЕН?

СТРЕМЛЕНИЕ ЕСТЬ, НО...

Многие из нас стремятся стать другими – жить более здоровой и дисциплинированной жизнью. Однако многочисленные попытки произвести перемены ни к чему не приводят. Устали ли вы от ваших вредных привычек, нарушенных обещаний и, как результат, разочарования? Почему же так трудно измениться?

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ

Ученые, изучающие высшую нервную деятельность человека, утверждают, что периодически повторяемые мысли или действия запоминаются посредством создания новых физических связей между нервными клетками. В результате эти мысли или действия с каждым разом все легче и легче повторяются. Хорошо сформированные привычки, такие как завязывание шнурков, являются полностью автоматическими и не требуют обдумывания действий.

Как тяжело осознавать, что каждое повторяемое действие, чувство и даже мысль производят в нашей нервной системе химические и физические изменения, которые, окончательно сформировавшись в привычки, принесут нам либо благословения, либо проклятья.

Нет таких привычек или пристрастий, которые невозможно было бы победить с Божьей помощью. Он говорит: «Вот, Я – Господь, Бог всякой плоти; есть ли что невозможное для Меня?» (Иерем. 32:27).

Но действительно ли Бог Вселенной интересуется нашими личными проблемами, привычками и образом жизни? Да! Наш Создатель глубоко заинтересован в счастливой жизни каждого мужчины, женщины и маленького ребенка. Иисус сказал: «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Иоан. 10:10).

Стремитесь ли вы к опыту полноценной жизни? Хотите ли вы обрести свободу от плохих привычек? Может быть, у вас не хватает сил измениться? В любой ситуации Бог может восполнить обе нужды – Он производит желание и дает необходимые силы для перемен.

КАК БОГ РАБОТАЕТ?

Некоторые люди, желая оставить плохие привычки, ошибочно думают, что достаточно помолиться Богу, и искушения просто исчез-

нут. Однако Он дает силы победить их, вместо того чтобы удалять от нас. Библия утверждает, что «... верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13).

Наша же часть – получив обещанную свыше силу, взаимодействовать с Богом для достижения цели. И сделать это можно следующим образом.

Примите решение измениться. Резко порвите с плохой привычкой. Гораздо тяжелее освободиться медленно и постепенно. Не стоит даже изредка потворствовать своей привычке. Неправильно используя полученную силу, вы наверняка потерпите поражение.

Писание дает нам простой план для победоносной жизни.

Шаг первый: *просите.*

В Библии есть обетование: «Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него» (Матф. 7:11).

Шаг второй: *верьте*, что получили.

Иисус уверяет нас: «...все, что ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам» (Марка 11:24).

Шаг третий: *попечение не превращайте в похоть*, чтобы не упасть.

Писание советует: «Но облекитесь в Господа Иисуса Христа, и пощения о плоти не превращайте в похоти» (Римл. 13:14).

Для многих людей, борющихся со своими пристрастиями, осознание возможности возврата к плохой привычке, например, такой как курение, будет существенно ослаблять их способность противостоять искушению. Для достижения победы мы должны просить помощи у Бога, верить, что получим ее, и желать достигнуть цели, не боясь возврата к прежнему поведению.

Помните: старые привычки сформировались не за один день и не исчезнут легко. Мы должны быть бдительными до тех пор, пока новый образ жизни не станет нашей второй натурой.

Наделенные Божьей силой, мы можем сказать с полной уверенностью: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Фил. 4:13).

Дорогие друзья!

Мы очень рады, что вы прочитали это пособие. Надеемся, что вы нашли в нем полезную для себя информацию, которая поможет вам в решении такой серьезной проблемы, как курение.

*Если у вас есть какие-либо вопросы, пожалуйста,
звоните нам по телефонам:
(831) 279-92-22, 275-48-00*

или пишите по адресу:

**603028, Нижний Новгород, а/я 9
телепрограмма «Лицом к лицу»**

*Мы всегда рады общению
с нашими дорогими друзьями!*

*Пусть Господь даст вам силы и желание
избавиться от этой зависимости!*

Для тех, кто хочет подробнее узнать о проблемах курения, мы называем те книги, которые мы использовали в своем пособии:

- Вернор Фостер, «Новый старт», изд-во «Источник жизни», 2003
- Материалы программы «Дышите свободно»
- Эмиль Радулеску «Прощайте сигареты», изд-во «Дерево жизни, Киев, 2004.

Пособие составлено
сотрудниками телепрограммы «Лицом к лицу»
Л.Русиной и Ю.Захватаевым

На нашем сайте!

24-х часовое Интернет-вещание!

www.3angels.ru

Добро пожаловать!

На нашем сайте вы можете:

ПОСМОТРЕТЬ христианские телепрограммы,

ПОДПИСАТЬСЯ на бесплатную рассылку
христианской литературы,

СКАЧАТЬ музыку, книги,

ПОСЕТИТЬ «Детскую страничку»,

ЗАДАТЬ свой «Вопрос пастору»,

ОБРАТИТЬСЯ за молитвенной поддержкой,

ПРОЙТИ библейские курсы «Новая жизнь»,

ЗАЙТИ на форум для общения по жизненно
важным вопросам.

Здесь Вас всегда ждут!