

Я принимаю решение!

Почти все курильщики хотят бросить курить, но большинство из них убеждены, что бросить курить очень сложно. Именно это убеждение и заставляет их держаться за свою привычку – откладывать отказ от курения на «потом» – на какое-то неопределенное время, которое все обозначают по-разному. Кто-то согласен бросить курить, но только когда в его жизни все наладится, решатся все проблемы, не будет стрессов. Кто-то говорит: «Буду курить, пока не прижало – вот прижмёт, и брошу, а кто-то вообще машет на себя рукой, пессимистично утверждая: «Я уже настолько подорвал здоровье, что мне все равно – уже ничто не поможет».

Все эти и подобные им отговорки в корне неверны.

Во-первых, стрессы никогда не кончатся – в жизни всегда найдутся поводы для переживаний, как бы жизнь ни налаживалась, человек всегда будет чем-то неудовлетворен.

Во-вторых, никто не знает, когда именно и как «прижмет». Коварство сигарет заключается в том, что каждая из них может стать последней каплей, той, после которой уже ничего не изменить.

В-третьих, как бы человек ни подорвал свое здоровье курением, отказ от него в любом случае принесет ощутимую пользу.

Если человек жив, ему есть за что бороться и на что надеяться.

Как прийти к решению?

Если вы осознаете, что курение приносит вам только вред, если действительно хотите бросить курить – это уже немало. Дело в том, что в действительности бросить курить гораздо проще, чем кажется. Люди, успешно бросившие курить, делясь своими впечатлениями, удивляются, что это оказалось значительно легче, чем рисовалось. Они не могут понять, почему же они так долго затягивали с принятием решения отказаться от сигареты, что их останавливало? Когда всё позади, прежние сомнения и опасения кажутся смешными.

В чём же секрет успеха?

Многие могут утверждать, что неоднократно пытались бросить курить, но попытки остались безуспешными. На самом деле секрет прост – не нужно пытаться, нужно бросить. Если человек говорит тебе «я попытаюсь», значит он уже заранее оставляет для себя лазейку, мостик назад, в «курящую жизнь». Следовательно, его решение не является решением как таковым – это не более чем заигрывание с самим собой или окружающими людьми. Если человек твердо решил бросить курить, его ничто уже не остановит. Таким образом, секрет успеха отказа от курения кроется только в вас – в вашей решимости, в вашем настрое, в вашей силе воли. Примите твердое решение, не заигрывая с собой. Будьте честны с собой, ведь в конечном счете бросить курить нужно именно вам. Это прозвучат жестоко, но мир не перевернется, если погибнет ещё один курильщик. Уговаривать вас никто не будет, но вас должны уговорить собственный инстинкт самосохранения и здоровый эгоизм. Жить полной жизнью или неуклонно катиться к гибели – это ваш личный выбор. Быть счастливым человеком или обузой для семьи – это ваше личное дело. Задумайтесь об этом серьёзно и примите верное решение – откажитесь от курения.

*Специалист по социальной работе
ГБУ РО ОКНД Ю.В. Юдина*