**20 хитростей, которые реально помогают бросить курить и не сорваться**

Вряд ли сейчас можно найти человека, который думает, что курить полезно. Проблеме курения посвящено немало исследований и научных работ, многие социальные проекты [направлены](https://en.wikipedia.org/wiki/Tobacco_control) на то, чтобы помочь миру справиться с этой напастью. Но, к сожалению, все равно эта беда касается нас или наших близких. Для тех, кто уже твердо решил избавиться от [никотиновой зависимости](https://en.wikipedia.org/wiki/Tobacco_smoking) (ведь это болезнь, а никакая не «привычка»), мы собрали лайфхаки от обычных людей, которые помогли им или их близким бросить курить. Очень надеемся, что и вы найдете для себя в этой подборке полезные советы.

* Начните с малого. Определите конкретный момент, когда вы выкурите свою последнюю сигарету. Постарайтесь выбрать такой период, когда у вас не намечается серьезных стрессовых ситуаций (экзамены, смена места работы и т. д.).
* Очистите свой дом. Выкиньте или раздайте все пепельницы, зажигалки, сигареты. Если люди, с которыми вы вместе живете, курят и не планируют бросать, попросите их отнестись к вашему выбору с пониманием и по возможности не курить при вас хотя бы первое время.
* Как только почувствуете желание закурить, [выпивайте](https://www.cansa.org.za/10-useful-tips-to-help-you-quit-smoking/) стакан воды.
* Поставьте на рабочий стол прозрачную банку и опускайте туда небольшую сумму за каждую невыкуренную сигарету.
* Перестаньте пить кофе, как минимум на начальном этапе. Скорее всего, вам был знаком тот самый ритуал, связанный с чашечкой кофе с сигаретой, и сейчас вам определенно захочется закурить, если вы просто нальете себе кружку бодрящего напитка.
* Первое время вы будете «заедать» желание покурить, так что позаботьтесь о том, чтобы подобные перекусы были полезными. К примеру, это могут быть сухофрукты, орехи, свежие фрукты (все в меру).
* Расскажите о своем решении в соцсетях. Этот способ реально [эффективен](https://www.medicaldaily.com/using-facebook-twitter-quit-smoking-how-social-media-helps-you-overcome-addiction-258211), потому что, во-первых, вам наверняка станет стыдно перед вашими подписчиками, если вы сорветесь. А во-вторых, там вы точно сможете получить поддержку от других людей, которые уже успешно прошли этот путь или находятся на том же этапе, что и вы.
* Прочтите книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить», которая помогла избавиться от курения огромному количеству людей (в том числе и многим знаменитостям). А если читать лень или мало времени — посмотрите одноименный фильм.
* Проанализируйте, в каких ситуациях вы чаще всего закуривали, и постарайтесь на ближайшее время исключить подобные случаи, которые будут вас провоцировать. Например, измените свое рабочее расписание так, чтобы не выходить на перекур с коллегами.
* Переждите немного. Если вы чувствуете, что вот-вот сорветесь, отвлекитесь срочно хотя бы на 5 минут. Ученые [говорят](https://www.lung.org/about-us/blog/2017/01/8-tips-to-quit-smoking.html), что этого времени хватит для того, чтобы острое желание прошло. А дальше и осознание подключится, и вы себя спросите, зачем вообще все это затеяли.
* Постарайтесь поставить перед собой цель бросить курить перед отпуском или выходными. Отправляйтесь подальше от города и суеты. Конечно же, без сигарет. Главное, помните о своем решении, когда вернетесь домой.
* Наведайтесь в ближайшую больницу, где лежат люди с раком легких. Спросите, что они думают о курении и о своих ощущениях. Немного шоковой терапии не помешает.
* Способ для азартных: поспорьте с другом на большую сумму. Если сорветесь — будете обязаны заплатить. Только не жульничайте.
* Установите себе специальное приложение на телефон, которое помогает бросить курить (например, на [Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.r1zen.quitsmoking" \t "_blank) и [iOS](https://itunes.apple.com/ru/app/id1019179296" \t "_blank)).
* Если желание покурить становится невыносимым, прополощите рот водой или почистите зубы. Если есть возможность, выпейте стакан молока. После этих процедур желание покурить обычно пропадает.
* Попросите всех ваших знакомых, которые курят, не делать этого при вас хотя бы первые 2 месяца. А в том случае, если вы начнете их умолять «всего лишь» об одной затяжке, строго вам отказывать, как бы вы ни просили.
* Найдите смолу плодовых деревьев (есть в продаже в специализированных магазинах) и жуйте ее каждый раз, когда вам захочется закурить. Если не найдете смолу, попробуйте использовать обычную жвачку.
* Еще один очень странный, но действенный метод. Как только руки потянутся к сигаретам — понюхайте что-нибудь, что имеет крайне отталкивающий запах. Если проделывать такое регулярно, то через некоторое время желание закурить будет вызывать у вас стойкое отвращение.
* Гипноз, акупунктура, психотерапия: кто-то действительно смог избавиться от никотиновой зависимости при помощи соответствующих специалистов.
* Если вам страшно от одной только мысли о том, что вы перестаете курить «в глобальном плане», попробуйте ставить перед собой небольшие цели. Продержаться 2–3 часа, затем 12 часов, потом сходить с друзьями в бар и выдержать этот период без никотина и т. д. А там не успеете оглянуться, как прошел уже целый месяц без сигарет.

Желаем Вам удачи и крепкого здоровья!

Материал подготовила инструктор-валеолог УЗ «ОЦП» Н.В. Защеринская