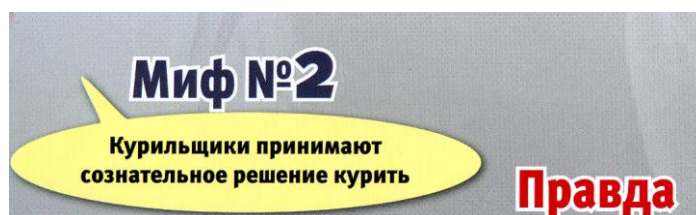


9 МИФОВ О КУРЕНИИ

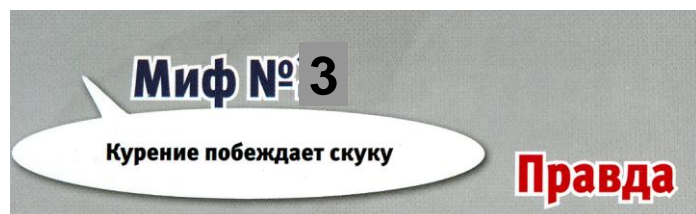


Все, что связано с табаком, довольно противно. Вкус, запах, дым. Вам доставляет удовольствие стоять у костра и вдыхать дым от него? А запах рук, держащих сигарету, так ли приятен?

Спросите любого курильщика, который уверен, что курит только потому, что сигарета доставляет ему удовольствие: если бы он не смог купить свою привычную марку сигарет, а достал бы только те, которые обычно считает отвратительными, — он бросит курить? Да курильщики скорее станут курить старую веревку, чем совсем не будут курить! И удовольствие не имеет с этим ничего общего!



Если бы во время курения каждой сигареты вы отдавали себе полный отчет о количестве и действии вредных веществ, поступающих в легкие, вам пришлось бы сказать себе: «Итак, в общей сложности за всю жизнь это обойдется мне в сумму около миллиона рублей, и, может быть, именно эта самая сигарета станет той, с которой начнется раковый процесс в легких. А потом я умру в мучениях». Мы считаем, что наслаждаемся курением только потому, что не можем поверить, что настолько глупы, чтобы курить, не получая от сигарет никакого удовольствия. Вот почему в нашем курении так много бессознательного.



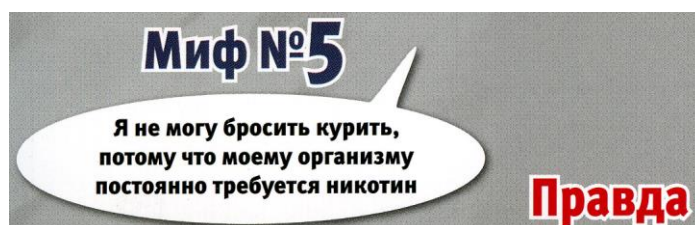
Сигареты не избавляют от скуки, наоборот, косвенно они ведут к нарастанию скуки, поскольку заставляют вас переживать апатию, и, вместо того чтобы заняться чем-нибудь энергичным, курильщики обычно слоняются, скучая и пытаясь облегчить муки отвыкания. Понаблюдайте за людьми, которые курят от скуки. Сигареты явно не приносят им избавления от нее, — вид у них все равно скучающий.

Трудно вообразить более скучное занятие, чем прикуривать одну противную сигарету за другой изо дня в день, из года в год...

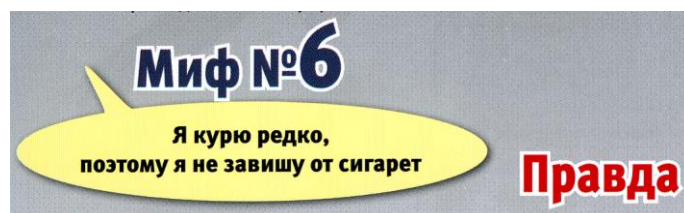


Большинство курильщиков считает, что сигареты помогают им расслабиться. Но ведь всем известно, что никотин — возбуждающее средство. Если вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две сигареты, вы отметите значительное ускорение его частоты.

Все с точностью до наоборот: на самом деле курение приводит к тому, что вы чувствуете себя все более нервно и напряженно.



Почти все курильщики прекрасно обходятся ночью без никотина. Прежде чем закурить первую сигарету, большинство из них сначала завтракает, некоторые дожидаются, пока не приедут на работу. Они могут воздерживаться от никотина в течение десяти часов времени сна и не беспокоиться от этого, но если проведут десять часов без сигареты днем — начнут рвать на себе волосы.



У людей, которые курят от случая к случаю, зависимость от никотина в действительности намного сильнее, чем у заядлых курильщиков. У них не только больше иллюзия удовольствия, но они практически и не стремятся бросить курить, поскольку тратят меньше денег и менее подвержены риску для здоровья.

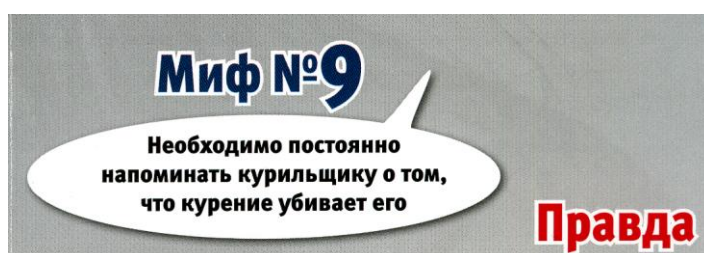


Большинство курильщиков думает, что курение — привычка, а от привычки отказаться очень трудно. Но действительно ли это так трудно? На самом деле мы ежедневно приобретаем привычки и избавляемся от них, если понадобится. Встаем рано на работу, хотя привыкли поспать, можем потерпеть месяц без горячей воды, хотя привыкли к комфорту, а все потому, что от привычки избавиться легко. Так почему же отказаться от курения для нас проблема? Ответ прост: курение - не привычка, это - НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!



Это очередной самообман. Сигареты не помогают сосредоточению, скорее, они разрушают его. Прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами ведет к кислородному голоданию мозга. Совершенно очевидно, что ваша способность к сосредоточенности и творческая активность значительно улучшатся, если изменить этот процесс.

Если вы верите в то, что курение — лучшая поддержка в достижении концентрации, эта уверенность гарантированно приведет к тому, что вы не сможете сосредоточиться без сигареты.



Сегодня предупреждение о вреде курения для здоровья, о смерти из-за курения печатается таким крупным и жирным шрифтом, что курильщик не может его не заметить, как бы сильно он ни старался. Но 99% курящих и не собираются из-за этого бросать курить. Разве они не понимают этого? Нет, просто каждый думает, что его это не коснется. И это самое большое заблуждение. Это как раз тот случай, когда просто необходимо учиться на чужих ошибках, потому что своя ошибка будет стоить вам загубленной жизни.

Ни один постоянный курильщик не знает, почему он курит на самом деле. Если бы ему была известна истинная причина, он бросил бы курить.