



www.nicotine-anonymous.org

Публикации

Служба Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых принимает переводы, добросовестно выполненные участниками Анонимных Никотинозависимых, если текст максимально соответствует изначальному содержанию и передаёт смысл литературы, одобренной Конференцией

Авторские права и правила печати

Все лица и организации должны получать письменное разрешение от Всемирного Офиса Обслуживания Анонимных Никотинозависимых, прежде чем цитировать и перепечатывать любые оригинальные материалы Анонимных Никотинозависимых. Ксерокопирование печатных материалов Анонимных Никотинозависимых или копирование с сайта Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых на любой сайт или для публичного распространения является нарушением авторских прав. Мы рекомендуем читать ознакомительные материалы Анонимных Никотинозависимых на официальном сайте Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых и/или приобретать литературу полностью или частично в нашем интернет-магазине.

Соглашение о переводах

Все переводы литературы Анонимных Никотинозависимых, предоставленные Всемирному Обслуживанию Анонимных Никотинозависимых, одобренные на основании добросовестного сотрудничества согласно Соглашению об отказе от ответственности, становятся собственностью Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Люди, организации и члены Анонимных Никотинозависимых, которым выдаётся разрешение на производство, распространение и продажу переведённых материалов должны отчитываться об этой деятельности перед Всемирным Офисом Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Из полученных средств может быть запрошено денежное пожертвование в поддержку Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Размер пожертвования определяется при участии членов Совета Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых.

Практические рекомендации по обретению свободы от никотина

Этот буклет содержит практические советы для новичков в сообществе Анонимных Никотинозависимых. Применение этих рекомендаций вместе с работой по Двенадцати Шагам и регулярным посещением собраний может помочь начать жить в свободе от никотина.

ПЕРЕД БРОСАНИЕМ

- 1) Это не так сложно, как вы думаете.** Это не значит, что бросить — просто, но у многих из нас сложилось представление, что перестать употреблять никотин — что-то из разряда невозможного. Никотин — могущественное вещество, которое искажает истинные представления.
- 2) Изучите факты о никотине.** Никотин — ядовитый алкалоид, официально объявленный химическим веществом, вызывающим привыкание.
- 3) Поймите, что у вас нет потребности в никотине (он не необходим для выживания)** Употребление никотина создаёт физическую тягу. Единственный способ остановить тягу — полностью вывести никотин из организма и не пускать его туда.
- 4) Поймите, что зависимость — поведение, завязанное на химическом обмене.** Голос никотиновой зависимости зачастую более настойчив, чем рациональные мысли. Ваш ответ на эти химические позывы часто бессознателен. Бывало ли, что вы обнаруживали у себя в руке сигарету (или даже две) и не могли вспомнить, как вы их зажгли?
- 5) Взгляните честно на своё употребление никотина.** Спросите себя, что вам даёт употребление никотина, и чего оно вам не даёт. Если вы думаете, что от употребления никотина есть какие-либо выгоды, то поразмышляйте над тем, нет ли более здоровых способов получить их. Не забывайте, что медицина доказала пагубное влияние употребления никотина на весь организм. Спросите себя, расслабляет ли вас употребление или оно просто снимает напряжение, вызванное химической тягой к никотину.
- 6) Не откладывайте бросание употребления никотина только потому, что вы считаете, что в вашей жизни слишком много стресса.** Никотин и 4000 химикатов, содержащихся в обработанном табаке (более 60 из которых вызывают онкологию), — вот реальный стресс и угроза для вашего тела и духа. Эти вещества неперестанно разрушают ваше здоровье.
- 7) Впустите в свою жизнь новые убеждения и новые возможности.** Нелепо ожидать новых результатов, если действия остаются прежними. «Если ничего не менять, ничего не изменится».

- 8) Относитесь к себе с любовью и уважением, а не успокаивайте себя отговорками.** Собrania помогают изменить то, как мы относимся к себе и как обращаемся с собой. Чтение — это тоже действие. Вознаграждайте себя чем-то приятным за каждое выполненное действие.
- 9) Запишите причины, почему вы хотите быть свободны от никотина, вместо того чтобы думать «почему же я до сих пор не бросил».** Не сосредотачивайтесь на том, что, на ваш взгляд, вы пока не в состоянии сделать. Вместо этого лучше сделайте что-то из того, что вам под силу. Двигайтесь к своей цели, пусть даже самыми крохотными шажками.
- 10) Бросайте ради себя.** Вероятно, у вас есть родственники или близкие люди, кому не терпится, чтобы вы перестали употреблять никотин. Некоторым из нас это помогает, но чаще никотинозависимый только раздражается и защищается от подобных нотаций. И даже хотя вашей семье и близким ваше бросание принесёт много выгод, самую большую пользу это принесёт вам самим. Намного больше шансов перестать употреблять никотин и остаться в чистоте тогда, когда мы делаем это ради самих себя. Посещение собраний помогает взрастить надежду и укрепить желание бросить.
- 11) Смотрите на бросание употребления никотина как на бесценный подарок самому себе.** Вы улучшаете качество своей жизни и, скорее всего, продлеваете её срок. Вы дарите себе здоровье и повышаете самооценку. Вы также даёте себе более ясную связь со своими эмоциями. Выздоровление — это дар, и его плоды нескончаемы.
- 12) Облегчите себе жизнь.** Перед бросанием, спланируйте свои дела на первые несколько дней воздержания. Так вам не придётся принимать слишком много решений во время синдрома отмены.
- 13) Относитесь к бросанию как к увлекательному приключению.** Станьте готовыми пойти в любую даль ради того, чтобы убрать никотин из вашей жизни. Мы увидели, что готовность дарит силы там, где было откладывание на потом. Если вы не готовы, попробуйте молиться о готовности. И сомнения всё ещё обуревают, попробуйте сказать вслух: «Я готов идти в любую даль ради свободы». Провозглашайте это желание во весь голос. Если это звучит странно, то будьте готовы вести себя странно. Продолжайте работать над готовностью. Впереди вас ждёт чудесный дар.
- 14) Представьте себя свободным от никотина.** Некоторым из нас визуализация очень помогла решиться на перемены. Представьте, как пачка улетает или уплывает вдаль. Вы можете тянуться за ней и поймать — ничего страшного, но потом снова отпустите её. Почувствуйте облегчение и покой. Укрепите готовность этой практикой. Репетируйте перед премьерой.
- 15) Подходящий момент, чтобы начать готовиться к бросанию, никогда не наступит.** Сегодня — отличный день, чтобы начать. Вы уже читаете этот буклет. Возможно, сегодня вам и не удастся перестать употреблять, но всё же вы находитесь в процессе подготовки к возможному прекращению употребления. Найти свой собственный темп для этого куда лучше, чем искать причины отложить.
- 16) Если вы не можете прямо сейчас перестать употреблять, попробуйте начать с уменьшения числа сигарет.** Если вы будете курить на одну сигарету меньше каждый день, то через неделю это будет уже на семь сигарет меньше. Как бы то ни было, помните, что тягу на самом деле создаёт каждая доза никотина.
- 17) Не преуменьшайте правду и не отрицайте риски последствий продолжения употребления.** Если это вызывает напряжение, обсудите это с другим участником Ника. Отрицание растёт как снежный ком, если не проливать на него свет. Истина может быть ужасающей, но в то же время она освобождает.
- 18) Выберите дату бросания.** Дайте себе шанс. Помните, если с первого раза не получится — это нормально. Просто продолжайте стараться. Вы проиграете только в одном случае — если перестанете пробовать.

ПЕРВЫЕ ДНИ СВОБОДЫ ОТ НИКОТИНА

- 19) Рассматривайте это как вклад в будущее.** Как только вы перестаёте употреблять на один час, вы вкладываете этот час в улучшение своего здоровья. Теперь вложите ещё один час и продолжайте увеличивать вложения час за часом. Этот вклад со временем только растёт в цене. Постепенно вы начнёте всё больше видеть и ощущать преимущества от этого вложения. Храните и оберегайте его так, как вы храните сбережения на жизнь.
- 20) Не употребляйте только по одному дню за раз и думайте только о том времени суток, в котором сейчас находитесь.** «Я не буду курить до полудня». «Я не буду курить до 3 часов дня». Иногда нужно просто не курить час или не курить до окончания тяги, по одному часу за раз и по одной тяге за раз. Это намного проще, чем думать о попытке бросить навсегда.
- 21) Любой дискомфорт, который приходится перетерпеть в начале, со временем пройдёт.** Вам никогда больше не придётся снова пройти через это, если вы будете оставаться чистыми от никотина! Запоминайте всё, через что вы сейчас проходите. Это ценный опыт! Эти воспоминания в дальнейшем помогут вам предотвратить риск попасться на распространённую уловку «всего одной сигареты».
- 22) Если бы вы могли покурить только одну сигарету, вам не пришлось бы курить все те тысячи сигарет, которые вы выкурили.** Пачка в день — это 73 000 сигарет за 10 лет! И ни одна из них не помогла решить ни одну проблему.
- 23) Относитесь к прекращению употребления никотина как к выбору, а не лишению.** Вы можете сказать себе, что завтра выкурите хоть пачку, но *только сегодня* вы выбираете воздерживаться от употребления никотина.

24) Замените затяжку молитвой. Интимность личной молитвы улучшает наши отношения с самими собой и другими. Мы можем молиться где и когда угодно, уединившись в укромном уголке своего сердца. Никотин приходит через бумагу и табак, выздоровление — через молитву и духовность.

25) Перестав употреблять никотина, вы можете испытывать чувство утраты. Не застревайте в этих мыслях. Чувство утраты пройдёт, а чистота и её плоды останутся с вами. Совсем скоро жить без никотина станет удовольствием.

26) Если у вас возникла тяга, проверьте ГУЗЛО (Голодный, усталый, злой, одинокий). Четыре состояния включают тягу к никотину: Голод, Усталость, Злость, Одиночество (англ. — Hungry, Angry, Lonely and Tired, H.A.L.T.).

27) Питайте ваш организм полезными продуктами вместо никотина. Мы использовали никотин, чтобы подавлять наши чувства, в том числе голод. В выздоровлении мы учимся заботиться о себе способами, улучшающими жизнь. Обратите внимание, что когда вы начинаете нервничать, возможно, вы просто голодны или пришло время размяться и выйти на свежий воздух.

28) Пейте больше воды. Это поможет вывести яды из вашего организма. Вода прекрасно очищает. Также полезен апельсиновый сок, потому что употребление никотина создаёт недостаток витамина С.

29) Следите за рационом питания. Меняется ваш обмен веществ. Ваши органы функционируют иначе. Вы можете прибавить в весе, и это вполне поправимо, в отличие от эмфиземы!

30) Если вы впервые перестали употреблять никотин, не удивляйтесь, если вы станете капризным, сердитым, раздражительным и попросту злым.

Синдром отмены никотина приносит физический дискомфорт, вас может охватить чувство обездоленности и раздражительность. Очень важно обсудить это с кем-то, а не срываться на других. Злость причиняет боль и приводит к чувству вины, которое может в один прекрасный день стать оправданием снова употребить никотин.

31) Возьмите паузу прежде чем реагировать. Синдром отмены может сильно исказить понимание ситуации. Но бывает и иначе: гнев может быть адекватной эмоциональной реакцией на проблемы, которые мы обнаруживаем, сдёрнув с них никотиновый покров. В этом случае гнев можно выражать по-здоровому и направлять в нужное русло.

32) Никотин — не самый надёжный товарищ. Когда мы завершаем отношения с никотином, могут возникнуть чувства тоски и одиночества. Разговор с теми, кто тоже проходит через этот этап, может очень помочь. Созванивайтесь с другими членами группы, будьте на связи — дружеские связи внутри сообщества укрепят вашу чистоту.

33) Не переутомляйтесь. Когда мы устаём, весь мир предстаёт искажённым и непонятым, терпение иссякает и защита ослабевает. Это очень опасно. Вы не обязаны сделать «абсолютно всё» за сегодняшний день.

34) Делайте перерывы. Попробуйте новые способы «сделать паузу на пару минут» без никотина. Мы учимся заботиться о себе более здоровыми способами. Насладиться несколькими мгновениями отдыха или взять паузу для обдумывания последующих действий вполне можно и без сигареты. Попробуйте!

35) Иногда всё, что требуется, — просто отвлечься от тяги. В самом начале намного лучше занимать себя хоть чем-то, чем оставлять себе время размышлять о том, чего мы не делаем.

36) Окружите себя понимающими и оптимистично настроенными людьми. Это поможет вам смотреть на вещи позитивно. Избегайте смурных людей, унылых мест и вещей где только возможно, особенно в первые недели после прекращения употребления никотина. Не устраивайте себе проверок и не пытайтесь доказать что-то, полагаясь на удачу. Действуйте так, будто на кон поставлена вся ваша жизнь.

37) Попросите о помощи членов семьи, друзей и коллег. Будь то просьба о снисходительном отношении в период отвыкания или о том, чтобы рядом с вами какое-то время не было никотина или. Возможно, вы не встретите такого же понимания, как на группе или у вашей Высшей Силы, но попросить всегда можно. В конце концов, если принять во внимание статистику, вы можете без преувеличения сказать, что для вас это вопрос жизни и смерти.

38) Посещайте места, где нельзя курить. Ходите в кинотеатры, музеи и другие общественные места, где курение запрещено. Расслабляйтесь в бане, займитесь плаванием, скалолазанием, сходите в гости к некурящим друзьям или куда-то ещё, где вам будет радостно.

39) Держите под рукой какую-нибудь безделушку. Мы привыкли держать в руке сигарету, и без неё нам может казаться, что чего-то не хватает. Носите с собой небольшой мячик или другую удобную безделушку. Некоторым из нас нравится брать с собой какой-то предмет, отождествлённый лично для них с духовной силой.

40) Скука — сигнал, что нужно чем-то заняться.

Сидеть, ничего не делать и при этом не курить — довольно трудно. Возьмите служение на группе, чтобы облегчить выздоровление. Вы также можете занять себя тем, что приносит вам удовольствие, или освоить какое-нибудь новое занятие. Успокаивайтесь, но будьте активны. Прогуляйтесь, полюбуйте природой, посетите вечером мастер-класс — просто для развлечения. Это отличное время, чтобы поощрить себя ощущениями новизны и энтузиазма.

41) Чем занять рот. Вам может не хватать чего-то во рту, но старайтесь избегать продуктов, которые увеличивают вес. Некоторые используют леденцы и карамельки. Морковка и сельдерей тоже очень приятно хрустят. А ещё можно использовать жевательную резинку. Некоторым нравится палочки из корицы и лакричные конфеты из магазинов здорового питания.

42) Кофеин — стимулянт, как и никотин. Когда вы перестаёте курить, химия вашего организма меняется и кофеин задерживается в нём дольше. У вас может возникнуть тяга как стремление сгладить кофеиновый бодрячок. Чтобы облегчить первые стадии отвыкания от никотина, подумайте о том, чтобы пить как можно меньше кофе (если вы привыкли пить очень много кофе) или вовсе перестать его пить, если вы и до этого пили умеренное количество чашек кофе в день.

43) Избегайте алкоголя, пока вы отвыкаете от курения. С первым глотком алкоголя ваша стойкость перед никотином значительно ослабнет.

44) Меняйте привычки. Приезжайте на работу другим путём, чтобы избежать привычных триггерных ситуаций. Смотрите телевизор на другом кресле. Менять привычные схемы помогает изменить и реакцию на события.

45) Как можно чаще поощряйте себя. То, через что вы проходите, — в любом случае не просто. Вы проявляете огромное мужество, когда меняетесь и разрываете цикл зависимости.

46) Избегайте ловушки жалости к себе. Если мы начнём жалеть себя, то наш ум скажет, что мы заслуживаем сигарету, чтобы почувствовать себя лучше.

47) Если у вас есть проблема, из-за которой вы закурите сигарету, то у вас будет две проблемы.

ОСТАВАЯСЬ ЧИСТЫМ

48) Регулярно перечитывайте всю литературу Ника.

По мере того как ваше выздоровление прогрессирует, вы будете приходить к новым открытиям о вашей никотиновой зависимости и отношениях с самим собой и другими.

49) Всё что вам надо — это не закуривать «всего одну» первую сигарету. Так вы избежите закуривания тысячи сигарет. Не обманывайте себя, думая, что вы сможете закурить и потом остановиться. Вы не сможете, иначе вы сделали бы это много лет назад. Попытаться контролировать зависимость от наркотического вещества — бесконечная битва без шанса на победу.

50) Как можно чаще замечайте свои успехи. Ваше дыхание больше не воняет пепельницей. На пальцах больше нет жёлтых табачных пятен. Улучшились чувства обоняния и вкуса. Улучшился цвет лица. Зубы стали белее. Кашель курильщика сперва усилился во время очищения организма, а затем исчез. Вы стали в целом значительно лучше относиться к себе, поскольку теперь вы на самом деле заботитесь о себе.

51) Будьте открыты к возможности применить Шаги.

Наши повседневные занятия предоставляют нам массу возможностей на практике применять Двенадцать Шагов в жизни. Иногда мы можем сделать лишь самую малость, но и это выведет нас из тупика. Мы не всегда знаем, куда нас приведут наши действия и даже в каком направлении следует двигаться, но каждое движение вперёд — это акт веры. Работая по любому из Двенадцати Шагов, мы проявляем веру на деле, и она крепнет по мере того как мы применяем Шаги. Это наполняет нас духовно.

52) Будьте проще. Чем проще — тем лучше. Нагромождённые планы либо сложно начать выполнять, либо что-то идёт не так в процессе. Зависимые склонны всё усложнять, желая избежать определённых «простых истин». Душевный покой наполнит нас, если будем стараться жить просто и делать «следующую правильную вещь».

53) Делитесь даром, который получили. Если вы встретили того, кто употребляет никотин и ищет помощи, передайте ему свой опыт, силу и надежду. Помощь другим превращает прошлое в «настоящее».

54) Поддерживайте то, чего удалось достичь. Не стоит думать, что у вас есть «гарантия» чистоты, если вам удалось не курить пару недель. Никотин очень хитёр и будет ждать момента, когда вы будете уязвимы. Есть триггеры, которые могут работать и вызвать тягу даже через длительный период воздержания. Не рискуйте! Продолжайте посещать собрания Анонимных Никотинозависимых и наслаждайтесь общением с единомышленниками в Сообществе. Если у вас нет собраний поблизости, откройте свою группу. Всё что нужно — это только помещение и хотя бы ещё один заинтересованный в этом человек.

55) Если вам хочется закурить, используйте все инструменты программы вместо сигареты и продолжайте приходить на собрания. Принципы Ника основаны на успешном опыте множества людей, кто живёт в свободе от никотина.