

Продолжение. Начало в № 9/2010.

Авторские методики борьбы

Для большинства курящих бросить курить – очень трудная задача. Сложность заключается в том, что, помимо физической зависимости, нужно побороть еще и психологическую.

Для того чтобы отказаться от курения, а значит, сохранить здоровье, необходимо не только четко понимать, насколько велика для здоровья и жизни опасность, причиняемая курением, и как тяжелы его отдаленные негативные последствия, но и приобрести необходимые знания и навыки для избавления от этой пагубной привычки.

В настоящее время мы располагаем большим количеством эффективных программ помощи людям, желающим бросить курить, которые учитывают глубинные причины этой зависимости. Ниже представлены наиболее известные авторские методики борьбы с табакозависимостью. Интересно то, что в большинстве случаев авторы этих методик далеки от медицины, а в основе описанных способов борьбы с табакозависимостью, как правило, положен принцип аутотренинга или гипноза. Попробуем определить, в чем заключается их суть.

Метод Аллена Карра и его «Легкий способ бросить курить»

На сегодняшний день метод Аллена Карра является одним из самых известных, эффективных и наиболее часто используемых в борьбе с табакозависимостью. Приверженцами этого метода уже стали миллионы людей во всем мире. Согласно исследованиям, более 50% людей, бросивших курить с помощью метода Аллена Карра, в течение года не вернулись к вредной привычке.

Первая книга Аллена Карра под названием «Легкий способ бросить курить» стала бестселлером во всем мире. Автор метода (в прошлом бухгалтер) основал более чем в 30 странах мира сеть клиник Easyway, что в переводе означает «Легкий способ». В число клиентов клиник Аллена Карра вошли такие известные люди, как Энтони Хопкинс, Бритни Спирс и др.

До того, как Аллен Карр начал писать книги, он был заядлым курильщиком с 40 летним стажем и выкуривал в день до 100 сигарет. Когда его здоровье стало ухудшаться, он начал активные поиски методик избавления от зависимости и открыл свой способ, который помог ему бросить курить.

Методика Аллена Карра основана на самоанализе курящего и его личном опыте курильщика. Автор методики настраивает преодолеть страх у курильщика, пытающегося бросить курить, и разрушить обманчивое мнение о том, что курение сопряжено с удовольствием.

Подробнее о системе Аллена Карра: <http://www.alen-kar.ru/>

Осознание мотивов зависимости по методу Тимура Мамедова

Тимур Мамедов по специальности биофизик. Он является автором курсов дистанционных психологических тренингов Stopsmoke. Главный упор Тимур Мамедов делает на осознании истинных мотивов, заставляющих человека тянуться за сигаретой. Эффективность методики составляет до 80% после первого года некурения.

Методика состоит из трех частей. В первой части выявляется мотивация курения, причины, по которым человек начал курить. Автор утверждает, что основная проблема, по которой курильщик не может отказаться от пристрастия, – вовсе не зависимость от никотина. Проблема в том, что курильщик не может пережить какую-то жизненную ситуацию без сигареты. Второй этап заключается в избавлении от мотивации курильщика, переосмыслении тех жизненных ситуаций, с которыми связаны моменты курения. И на третьем этапе закрепляется информация, полученная на двух предыдущих этапах. По мнению автора, обучение позволяет снизить неудовлетворенность, благодаря чему человек бросает курить навсегда.

Пройти курсы можно в онлайн-режиме на сайте www.stopsmoke.ru, который функционирует благодаря помощи и поддержке благотворительного фонда «Мир без курения». Подробно схема обучения описана в каждом курсе. Срок обучения – от 1 до 1,5 мес.

Методика Владимира Жданова: метод «4 вонючих вдохов»

Владимир Георгиевич Жданов (кандидат физико-математических наук) – российский общественный деятель, популяризатор трезвого образа жизни, член экспертного совета по алкоголю Государственной Думы Российской Федерации, сопредседатель общероссийского движения «Трезвая Россия». В.Г. Жданов стал широко известным благодаря своим лекциям о восстановлении зрения естественным путем по методу Шичко-Бейтса, о вреде табака, алкоголя и наркотиков.

В.Г. Жданов относит себя к собриологам-практикам, то есть к людям, своим трудом нашедшим путь к «трезвости». Его метод борьбы с курением основан на разрывании вреда курения во время проводимых автором лекций; положительный эффект достигается благодаря силе внушения и ораторскому дару В.Г. Жданова.

Методика «4 вонючих вдохов» заключается в том, что человек делает вдох сигаретного дыма и начинает жевать табак (4 раза). После этого состояние курильщика

настолько ухудшается, что ему уже не хочется больше курить. Автор методики утверждает, что таким способом можно избавиться от курения в течение 3 дней.

Наиболее полный перечень лекций В.Г. Жданова можно найти на сайте: <http://www.pravdu.ru/>

Универсальный метод Геннадия Шичко

Геннадий Андреевич Шичко по образованию психолог. Его методика глобальна и предполагает избавление от всех вредных привычек – никотиновой, алкогольной, наркотической и др. – путем «перепрограммирования сознания». Метод, предложенный Г.А. Шичко, является психико-педагогическим. Отличительные черты данного метода – отказ от использования медикаментов и методик изменения сознания. Эффективность метода достаточно высока. По утверждению автора, за 10 лет было излечено более 30 тыс. человек.

Г.А. Шичко многие годы проводил исследования в области физиологии, благодаря чему сделал следующие заключения:

- каждый человек запрограммирован на вредные привычки;
- люди не виноваты в том, что они курят, их этому научили, и они стали рабами этой привычки;
- слово, написанное человеком перед сном, действует в десятки раз сильнее, чем прочитанное, услышанное или сказанное;
- необходимо разрушить годами устоявшиеся стереотипы мышления и создать новые установки на здоровую и духовно богатую жизнь без никотиновой зависимости.

Курс Г.А. Шичко рассчитан на 10 занятий. На занятия предполагается ведение подробных отчетов, дневников и заполнение разнообразных анкет как метод самоорганизации курсанта. Кроме того, используются такие психотехники, как внушение, в том числе в состоянии транса, а также самовнушение. Лекции сопровождаются аудио- и видеоматериалами.

Дополнительная информация по адресу: www.trezvayarussia.ru/

«Действенный способ расстаться с сигаретой» по Соколову

Юрий Александрович Соколов был выдающимся общественным деятелем, учеником и последователем Г.А. Шичко. Ю.А. Соколов является автором книг «Трезвость. Противокурение», «Выбери жизнь», «Как отказаться от курения».

Методика Ю.А. Соколова по борьбе с табакозависимостью основывается на 7 занятиях, требующих аутофиксации. В оригинале уроки должны сопровождаться специальной релаксирующей музыкой. По утверждению автора, эффективность составляет более 30 тыс. излеченных от табакозависимости людей за 10 лет.

Прослушать или скачать лекции Ю.А. Соколова можно по адресу: <http://kob.su/sokolov>

Психосемантический анализ Максима Конобеевского

Заместитель директора НИИ психотехнологий им. И.В. Смирнова, кандидат психологических наук М. Конобеевский предлагает аудиовизуальные программы, в которые включены специальные закодированные сигналы; в результате их воздействия у человека появляется стойкое волевое решение отказаться от пагубных привычек. С помощью программы у человека составляется индивидуальная фабула внушения. Далее этот аудиотекст особым образом кодируется с сохранением его смыслового содержания: производится спектральная инверсия. Кривая звука при помощи компьютерной программы «выворачивается наизнанку». На слух этот звук воспринимается как шипение ненастроенного приемника. Но параметры трансформации таковы, что подсознание способно расшифровать и воспринять как собственную мысль. И человеку кажется, что сам он дошел до того, чтобы бросить курить.

В 2005 г. вышла аудиокнига М. Конобеевского «Бросаем курить. Релаксация и лечение» – аудиовизуальная программа для мобилизации волевых качеств личности в намерении бросить курить. В процессе прослушивания закодированных фабул внушения и просмотра специально подобранных иллюстраций происходит мобилизация волевых качеств и возникает желание бросить курить. Единственными противопоказаниями к использованию данных программ являются органические заболевания ЦНС, полное отсутствие слуха и речи или психические отклонения. Возможно групповое прослушивание. Рекомендуется просматривать слайд-шоу на экране компьютера и прослушивать фонограмму не менее 2 ч в день. Для повышения эффективности рекомендуется прослушивать фонограмму во время сна.

Ознакомиться с программой М. Конобеевского можно по адресу: <http://daolubvi.ws/4872-brosaem-kurit-relaksaciya-i-lechenie-konobeevskij.html?do=reputation&user=bal>

Разорвать цепочку по методу Алексея Красильникова

По убеждению А. Красильникова, любая привычка складывается из определенной последовательности действий. Если эту последовательность изменить, то избавиться от привычки станет легче.

При курении алгоритм действий складывается в следующую цепочку: причина (например, стресс) > потребность в сигарете > покупка сигарет > доставание сигарет из пачки > непосредственно курение. Чтобы разорвать привычный ход событий, нужно в эту последовательность действий внести какое-то добавочное звено.

Автор методики рекомендует на небольшой лист бумаги выписать негативные последствия курения, например развитие стенокардии, рака легких, преждевременное старение, а затем на крышке портсигара или коробке сигарет прикрепить этот листок.

с табакозависимостью

Теперь каждый раз при желании покурить придется перечитывать страшные диагнозы. Введение в алгоритм курения нового промежуточного звена (чтение списка опасных последствий) позволит разорвать привычную цепочку событий, что, вероятно, приведет к отказу от курения. Позже эта методика была доработана психотерапевтом В. Леви.

Программа гипнотической индукции Пола Маккенны

Американский психотерапевт Пол Маккенна на протяжении многих лет практикует методы гипноза. В основе разработанной им методики лежит отказ пациента от мысли, что курение и личность человека неразрывно связаны. Вот три основных посыла методики П. Маккенны:

1. Курение — «психологический паразит», который лишает человека воли и энергии.
2. Курение сковывает человека страхом, что без сигареты он не справится с эмоциями, поступками или делами.
3. Курение воспринимается курильщиком как единственно возможное средство расслабления, это средство настолько мощное, что курильщик перестает верить в собственные силы и возможности организма.

Разрабатывая свой способ помочь людям бросить курить, П. Маккенна использовал программу гипнотической индукции — способ погружения пациента в транс с целью активизации определенных участков мозга. Посредством гипноза пациент погружается в состояние максимальной расслабленности и отрешенности сознания, для чего также применяются дыхательные упражнения по специальной методике и способы релаксации, основанные на самогипнозе.

Пол Маккенна является автором многочисленных бестселлеров в области научно-популярной литературы. В Великобритании только за последние 3 года продано более 3 млн экземпляров его книг. Книга «Бросайте курить прямо сейчас!» стала супер-бестселлером в США, Канаде, Великобритании.

Скачать книгу можно по адресу: <http://obuk.ru/audiobook/39020-pol-makkenna-brosajte-kurit-prjamo.html>

Разработав уникальную методику личностной трансформации, П. Маккенна применил ее в работе как с голливудскими кинозвездами и чемпионами Олимпийских игр,

так и с рок-звездами и известными бизнесменами. Автор рекомендует использовать методику ежедневно на протяжении 3 нед, оговаривая, что скорость достижения результатов индивидуальна, а строгих ограничений в длительности использования нет.

Понимание сути и смысла по методике С.В. Барановой

Профессор Светлана Васильевна Баранова является действительным членом Европейской академии (г. Париж, Франция), почетным профессором Мальтийского университета и президентом корпорации «Развитие и совершенствование».

С.В. Баранова разработала методику, позволяющую избавиться не только от курения, но и от алкоголизма, переедания и других зависимостей. Автор не приемлет методы прямого вмешательства в человеческую психику, ее способ заключается в активной работе одновременно с когнитивной и аффективной сферой человека. Для этого она предлагает множество способов, поддерживающих человека и помогающих ему бросить курить: дыхательные упражнения, диету, методики расслабления и самовнушения, а также методы самостоятельной работы на ментальном уровне.

В центре внимания С.В. Барановой — понятие сути и смысла той или иной вредной привычки. По утверждению автора, когда человек ответит себе на вопрос: «Зачем я курю?», — тогда и начнется первый и самый важный этап на пути к отказу от вредных привычек.

Скачать книги С.В. Барановой можно по ссылке: http://www.koob.ru/baranova_s/

Эффективность вышеперечисленных авторских методик может отличаться. Однако какими бы совершенными и многогранными они ни были, предупреждение тяги к употреблению табака остается «делом рук» самого человека. И лишь обретя искреннее желание бросить курить, вы действительно получите положительный результат.

В следующем выпуске мы расскажем о средствах традиционной и народной терапии, а также о других альтернативных методах борьбы с табакозависимостью.

Подготовила **Ольга Татаренко**

3

АНОНС

Всеукраїнська громадська організація
«Українське товариство терапевтів»

XVI з'їзд терапевтів України

18-19 листопада 2010 р., м. Київ

Напрями роботи з'їзду:

- кардіологія;
- гастроентерологія;
- пульмонологія;
- ревматологія;
- нефрологія;
- гематологія.

До участі в заході запрошуються делегати від обласних, мм. Києва, Севастополя осередків Українського товариства терапевтів України, всі зацікавлені спеціалісти системи охорони здоров'я.

Додаткова інформація:

тел.: +38 (044) 234-29-02, +38 (044) 234-29-12.

ТАБЕКС®

Оригінальний рослинний препарат
1 таблетка містить 1,5 мг цитизину — натурального екстракту Ракітника стелющого

Ефективно звільнює від нікотинної залежності
55-76% пацієнтів, приймавших Табекс, відмовилися від куріння після курсу лікування*

Доступен для кожного, що хоче кинути курити
25-денний курс лікування Табексом обходиться в 8-10 раз дешевше аналогічного курсу нікотинсодержащими препаратами**

Не містить нікотину

*Kushnir J., Burke M., Steinberg M. et al. Advances in pharmacotherapy for tobacco dependence. Expert Opin Emerg Drugs. 2004, 9 (1): 39-53.
**www.morionline.com

Одна упаковка на курс лікування

Тривалість курсу	Кількість таблеток	Інтервал	Кількість таблеток в день
1-3 дні	1 таблетка	каждые 2 ч	6 таблеток в сутки
4-12 днів	1 таблетка	каждые 2,5 ч	5 таблеток в сутки
13-16 днів	1 таблетка	каждые 3 ч	4 таблетки в сутки
17-20 днів	1 таблетка	каждые 5 ч	3 таблетки в сутки
21-25 днів	1 таблетка	1-2 раза в сутки	1-2 таблетки в сутки

МОДА НА КУРЕНИЕ ПРОШЛА! ТАБЕКС

СОФАРМА РЕКОМЕНДУЕТ: БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!