

# Закурить не найдется!

➤ Благодаря программе «Дышите свободно» сотни магнитогорцев расстались с вредной привычкой

**ПО СТАТИСТИКЕ 70 процентов курильщиков мечтают расстаться с пагубной привычкой. Но их останавливает страх – а вдруг не получится? Тем более, многие не раз пробовали, но выбраться из табачного болота так и не смогли.**

Для тех, кто решил бросить, но не знает как, некоммерческая организация «Источник жизни» ежемесячно проводит бесплатные курсы «Дышите свободно». Благодаря этой программе сотни магнитогорцев не только избавились от вредных привычек, но и обзавелись полезными.

## Читалка – не курилка

Пятница, семь вечера. В читальном зале библиотеки по Советской Армии, 23 собрались тридцать с лишним человек. Все в верхней одежде, но не потому, что холодно. Если разделся, значит, ты тут всерьез и надолго. А мы, которые в дубленках и пуховиках, просто мимо проходили и случайно зашли. Если не понравится – встанем и сбежим.

Руководителю курсов директору организации «Источник жизни» Ирине Ивановой такие штрейкбрехерские настроения знакомы. Она сразу успокаивает – уговаривать нас никто не собирается. Если действительно хотим бросить – курсы помогут. Нет – не поможет никто. Главный посыл: единственный человек, который может помешать тебе, – ты сам.

Забегая вперед, скажу, что десять человек из нашей команды до финиша не добрались. Остальным тоже пришлось сложно, но все познается в сравнении. Мне, например, мужества придавал однокурник со стажем курения 54 года. Он из многодетной деревенской семьи, в пятнадцать лет стал работать на комбайне. Чтобы ночью не засыпать за рулем, напарник посоветовал ему курить. Паренек стал воровать у отца махорку. Когда его, пожилого мужчину под семьдесят, спросили, почему пришел на курсы, он ответил: «Хочется пожить...» Если уж он смог, сможем и мы, решила я.

Ирина обрадовалась, что сегодня бросать не будем. Час икс во вторник. А пока подготовка. Во-первых, когда закуриваем и тушим сигарету или видим тех, кто курит, говорим: «Я выбираю свободу от сигарет». Это мыслемоделю, которая способна перепрограммировать подсознание. Во-вторых, практикуем глубокое дыхание животом. Когда бросаешь курить, голова кружится от избытка кислорода. А у нас голова «откружится» заранее. И еще одна стратегия – пить около шести-восьми стаканов воды в день, чтобы выводить токсины. И вообще, как показывает практика, люди пьют мало воды. А это недорогое и доступное средство, которое помогает от многих болячек.

## Воскресный детектив

Выходные. Опробовала новые стратегии. Интереснее всего твердить мыслемоделю про свободу от сигарет. На улице чувствовала себя детективом. Внимательно смотрела на прохожих. Вот впереди мужчина. Это облачко пара вырывается из его рта или дым? Зачем парень, идущий навстречу, поднес руку к лицу – говорит по телефону или курит? Когда же «вылавливала» курильщика, торжественно произносила про себя волшебную фразу. Дома так не развлечешься. Поэтому я расширила задание. Например, в книге, которую читала, главная героиня то закурива-



ла, то затягивалась, то нервно тушила сигарету в пепельнице. И я назидательно объявляла вслух на всю комнату: «Я выбираю свободу от сигарет!»

То же самое и с телепередачами. Оказалось, многие фильмы окутаны табачным дымом. Выходит, официальная политика государства, направленная на здоровый образ жизни, трусливо пасует перед сеткой телевидения. Вспомнилась слова одного знакомого – дескать, Голливуд снимает две версии одного и того же фильма. В первой – для всего мира – герои курят и пьют, во второй – «для внутреннего потребления» – они лишены вредных привычек.

Осваиваю дыхательную гимнастику. Вы в детстве кружились

долго-долго на одном месте? Ощущения примерно такие же. И, конечно, пью воду, как верблюд. Вдохновляет мысль, что в понедельник встречусь с группой. Руководитель спросит, кто следует стратегии. И я подниму руку. В школе была хорошей ученицей и всегда выполняла «домашку».

## Детские отмазки

Понедельник. Начинаем знакомиться с однокурниками. Есть в группе Сергей – он на программе второй раз. До этого курил тридцать лет, многократно пытался завязать. Прошел, по его словам, и врачей, и бабок с иконами, и шаманов с бубнами. На программу первый раз пришел из любопытства, в успех не верил. Но бросил курить на полгода. Чувствовал себя великолепно. А потом попал в ловушку, которая называется «выкурю только одну сигарету». И разогнался до трех пачек. Теперь опять хочет бросить – вместе легче.

Добавились еще две стратегии. Нужна ежедневная получасовая нагрузка. И лишние килограммы не наберешь, и от навязчивых мыслей поможет. А еще на время курсов придется отказаться от кофе и чая, в том числе зеленого. Оказывается, кофеин препятствует выведению никотина из организма. И с алкоголем тоже придется завязать,

поскольку он ослабляет самоконтроль. После этого объявления в аудитории раздался мужской стон.

– Если не можете отказаться на пять дней от алкоголя, вам на другие курсы, – парировала Ирина Юрьевна.

Несмотря на интеллигентность, она умеет держать дисциплину. Когда задания стал ставить под сомнение один бузотер, отрезала: «Это не рекомендация, а стратегии, которые надо выполнять, иначе я не гарантирую результата». А одному парню, который не записывал новое домашнее задание, сказала: «Лучше иметь тупой карандаш, чем острый ум».

И сами курсы построены интересно – тут и лекции, и работа в группе, и тесты, и видео-

ролики. Сегодня смотрели ролик, где серьезные дети с сигаретами в руках говорили: «Я курю, только когда выпью» или «Боюсь, что меня разнесет», или «Я опять начала курить, когда этот козел ушел от меня», или «Вред от курения не доказан»... Потом ребенок превращается во взрослого с усталыми глазами и появляется надпись – «Это детские отмазки». Дома наша этот ролик в Интернете и посмотрела его еще несколько раз. Как это знакомо.

## Похороны сигареты

Вторник. В обед бросила курить. Как считает Ирина Юрьевна, нет смысла снижать количество выкуриваемых сигарет – нужно бросать сразу и навсегда. Что гуманнее – сразу купировать хвост собачке или из жалости отрезать его по кусочку? Вот-вот.

Вскоре вспомнила, что руководитель рассказывала о синдроме отмены – в просторечии его называют ломкой. О чувствах, которые будут появляться: от отрицания до паники. Но предупрежден – значит вооружен.

А вечером состоялся обряд похорон. Уж лучше похороним сигарету, чем она нас, решили мы. Ломали сигареты и пачки, выбрасывали атрибуты курения – зажигалки и пепельницы. Пообещали уничтожить

все значки – на работе, в машине и дома. Потому что сигареты, которые вроде бы лишены голоса, могут звать к себе.

Узнали о новых стратегиях. Оказывается, голод – тоже ловушка, как кофе или алкоголь. Так что утро следующего дня у нас начнется с плотного завтрака.

– А если это невозможно? – сомневается женская часть аудитории.

– Давайте будем реалистами и сделаем невозможное, как говорил Че Гевара, – развеивает сомнения Ирина Юрьевна.

Еще одна стратегия – контрастный душ. Наш руководитель обещает такой прилив сил, которого не дадут ни кофе, ни чай.

## Легендарный Владимир

Среда. Лучшая реклама – это сарафанное радио. Многие пришли на курсы благодаря рекомендациям коллег, родных и друзей. А однокурник рассказал и вовсе удивительную историю. Он забыл в машине зажигалку и попросил прикурить у случайного прохожего. Тот ответил: «Не курю и тебе не советую». И рассказал о программе «Дышите свободно».

А сегодня перед группой выступал Владимир. Он курил 25 лет по две пачки в день. Бросил благодаря программе восемь лет назад. Теперь о курении вспоминает, только когда Ирина зовет его выступить перед «новорожденными» – теми, кто только-только завязал. За эти годы «командировал» на курсы кучу людей, в том числе и парней из родной бригады. Теперь некурящих там подавляющее большинство, и если раньше курильщики дымили в помещении, теперь власть переменилась – они выходят на улицу. Владимир обещал, что оставшихся тоже перекуют – со временем.

На прощание нам раздали... сырые куриные яйца – как хрупкий символ новой жизни. И дали задание держать рядом с собой и ночью, и днем. Последнее, что слышала, выходя из уже ставшего родным чи-

тального зала, это сокрушенное: «Вот мужики в бригаде обхохочутся».

## Как курица с яйцом

Четверг. Забавное задание по опеке над яйцом действительно помогло мне отвлечься от негативных мыслей. Куда устроить его переночевать, чтобы не раздавить ненароком самой и чтобы не съела собака? Как сохранить по дороге на работу? Какое «свить гнездо» на рабочем столе?

Кстати, к заданию все отнеслись серьезно – никто из группы яйца не разбил. А когда вечером их велели вернуть, я даже испытала некоторое сожаление. Но вместо яиц выдали... резинки для денег. Мы надели их на запястья. Захочешь курить – щелкни по руке. Боль несильная, похожа на ожог крапивой. А от предательских мыслей отвлекает. Окружающим же можно объяснить, что это магический ритуал по привлечению денег.

Составляли список причин, ради которых мы бросаем курить. Здесь и свежее дыхание, и здоровое сердце, и стыд перед детьми, и одобрение работодателей, и экономия, и даже... непрочуренная комнатная собачка. В общем, отказ от курения – процесс творческий, и можно подойти к нему не как к тяжелому испытанию, а как к веселому приключению.

Не грех и наградить себя за успех. Воодушевившись, составляем сами с собой договор – через месяц, полгода и год подарить себе что-нибудь приятное: золотую побрякушку, путешествие, поход в сауну или ресторан.

## Магистры здорового образа жизни

Пятница. Последний день курсов. Поэтому Ирина Юрьевна ко всем пристает: «Саша, пойдём покурим? Лена, курить пойдешь?» Мы на провокации не поддаемся, объясняем, что, мол, ни-ни. Потом – работа над ошибками. Оказывается, надо отвечать быстро. Если возникает многозначительная пауза между вопросом и ответом, тебя сразу начинают уговаривать: «Может, у тебя сигарет нет? Так я угощу».

Отрабатываем еще одну часто встречающуюся ситуацию: не раз объясняю другу или коллеге, что не курю, а он все равно предлагает... Ирина Юрьевна считает, тут либеральничать не стоит. Можно охладить провокатора фразой: «Я что, прошлый раз непонятно объяснил?» Или: «Какой же ты после этого друг?»

Напоследок получаем дипломы магистров здорового образа жизни. Приятно, но немного страшновато. Как же теперь – без поддержки группы? Впрочем, ощущения одиночества нет. Во-первых, впереди встреча с группой в кафе за чашечкой чая. Во-вторых, многие уже успели обменяться номерами телефонов. Когда трудно, можно позвонить, а когда хорошо – бросить ободряющую эсэмэску. В-третьих, с нами новые стратегии: душ, галлоны воды, вкусный завтрак и глубокое дыхание... А есть еще интернет-группа «В Контакте» – добавляйся и подзаряжайся положительной энергией. Словом, расходимся воодушевленными. На несколько секунд останавливаемся на крыльце – не для того, чтобы закурить, а чтобы вдохнуть полной грудью свежий морозный воздух ☺

ЕВГЕНИЯ ГОРБАТОВА

**P.S.** К программе «Дышите свободно» вы можете присоединиться 13 февраля в 19.00 в читальном зале городской библиотеки по Советской Армии, 23.