

Это дневник принадлежит

ЕЛЕНА РЕЗЕПОВА
ПСИХОЛОГ

Бросить легко

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ДНЕВНИК
ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ
ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

УДК 613.84
ББК 51.204.0
Р34

Иллюстратор макета — *Инна Крылова*

В оформлении макета использованы иллюстрации:

VikiVector / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

DeawSS, Shangyu-Wu, maxxma / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Резепова, Елена Ивановна.

Р34 Бросить легко : терапевтический дневник для тех, кто хочет отказаться от курения / Елена Резепова. — Москва : Эксмо, 2023. — 208 с. : ил. — (Блокноты позитивных изменений).

ISBN 978-5-04-157809-1(цветы)

ISBN 978-5-04-178160-6(голубой)

Бросить курить проще, когда есть мотивация и поддержка. Этот терапевтический дневник поможет преодолеть тягу к курению и маленькими шагами идти к своей цели — полностью избавиться от пагубной привычки. В основе авторской программы более 150 психологических упражнений и творческих заданий, которые помогут повысить мотивацию к отказу от курения, снизить эмоциональное напряжение и облегчить синдром отмены.

Будьте откровенны сами с собой, не стесняйтесь своих эмоций во время выполнения заданий и следуйте простому правилу — ежедневно выполняйте творческие задания, которые являются эффективными методами в терапии.

УДК 613.84
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-157809-1 (цветы)
ISBN 978-5-04-178160-6 (голубой)

© Резепова Е.И., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Этот блокнот представляет собой практическое пособие. В основе его заложена авторская программа с множеством психологических упражнений, которые помогут повысить мотивацию к отказу от курения, снизят эмоциональное напряжение и облегчат синдром отмены.

Благодаря альбому вы сможете:

- самостоятельно отказаться от курения;
- повысить осознанность и критичность;
- укрепить мотивацию;
- развить волевые качества и навыки самоконтроля;
- сформировать навыки стрессоустойчивости и саморегуляции;
- начать новый образ жизни.

Наиболее эффективное в терапии — это ваше творческое начало, с помощью которого, через символические образы, на самом глубинном уровне подсознания сформируются необходимые новые установки. Предварительная психокоррекция личностных факторов курения является самым важным условием, ведь она позволит избавиться от внутренних барьеров и от бессознательного сопротивления изменениям.

Стоит уточнить, что альбом — это не книга универсальных готовых рецептов. Он направлен на то, чтобы помочь разобраться в индивидуальных причинах курения, а также выстроить процесс отказа от него, что в итоге облегчит период перехода от болезни к здоровью и независимости от никотина. Помните, предлагаемые техники лишь поспособствуют результату, но не смогут заменить ваши усилия в борьбе за здоровье.

Содержание

Предисловие	8
Инструкция	10
Раздел 1. Актуализация самосознания	11
Раздел 2. Анализ процесса курения: поиск первопричины и осознание мотивов начала и продолжения курения	39
Раздел 3. Анализ убеждений	55
Раздел 4. Анализ поведенческого стереотипа	63
Раздел 5. Анализ явных и скрытых выгод	73
Раздел 6. Осознание явных и скрытых угроз	83
Раздел 7. Повышение осознанности и критичности	105
Раздел 8. Мотивация и поиск ресурсов	115
Раздел 9. Обозначение основных препятствий на пути преодоления никотиновой зависимости	133
Раздел 10. Совладание с приступами тяги к сигарете	155
Раздел 11. Выработка нового образа жизни, замена неадаптивных форм поведения, формирование новых привычек	167
Раздел 12. Методы психологической саморегуляции в облегчении симптомов отмены как способ предотвращения срывов	177
Приложение	200

Предисловие

То, что курение омрачает будущее человека, давно ни для кого не секрет. Более того, знание об этом стало банальным и набившим оскомину. Тысячи историй отношений с сигаретой неизбежно сводятся к одному и тому же: все знают, что это плохо, многие хотят избавиться от этой привычки. Привычки, которая на самом деле и не привычка вовсе, а пожирающий время, деньги и здоровье монстр. Дни идут за днями, и ничего не меняется. Нет желания или воли. Но есть какая-то загадка в опасности курения. Ведь мы всегда отдернем руку от горячего, выплюнем испорченное и обойдем обрыв... А курильщики, как заколдованные, вопреки инстинкту самосохранения, все зная и понимая, продолжают символически совершать прямо противоположное. И дело здесь не в зависимости, которая порой бывает очень сильна. Ответьте: что может сравниться с желанием жить радостно и счастливо?! Жить здорово и здорово?! Разве что желание умереть. Тогда, вероятно, великий З. Фрейд был прав, указав на существование в человеке двух противоборствующих феноменов: стремление к жизни и стремление к смерти... И если саморазрушение у нас в крови, то должно же быть что-то, что может этому противостоять?

История курения — это история все же про любовь. Любовь к самому себе, кто как ее понимает, превратно или нет. Ну, или про не-любовь.

Вы удивитесь, обнаружив, как много в жизни мы делаем на автопилоте. Отсутствие осмысленности наших выборов и решений, действий и бездействий — «золотой стандарт» существования человека. Мы живем импульсами и инстинктами, не всегда понимая, что именно нами движет.

Модное сейчас слово «осознанность» на самом деле имеет более весомое влияние на жизнь человека, вопреки мнению большинства. Эта осознанность может помочь осветить в глубинах подсознания, словно фонариком, совсем иные причины наших поступков, нежели нам казалось изначально. Автор этого пособия надеется, что оно выступит в какой-то мере батарейкой для фонарика — поможет увидеть и *осознать* изнанку курения каждому читателю, со всеми ее индивидуальными особенностями — узором, цветовой палитрой и узелками. А также индивидуально подобрать лечение. Лечение, рассчитанное на общение и гармонию с самим собой, на более близкое знакомство с этим самым дорогим и самым важным человеком всей жизни.

Универсального средства избавиться от курения не существует, поэтому так важно ориентироваться именно на себя, личную историю, эмоции, чувства. Общими можно обозначить лишь основные шаги на пути освобождения от никотина: вера в свои силы, обозначение причин разрыва отношений с сигаретой, создание позитивного образа самого себя без курения и выработка нового образа жизни с другими, более здоровыми, привычками и моделями поведения.

Ну и уже в процессе битвы за самого себя еще два важных момента: выработка тактики по преодолению тяги и снижению дискомфорта и готовность к возможным срывам.

У вас в руках книга, работа с которой поможет пройти эти основные шаги в самостоятельном отказе от курения. Книга, которая выстроит отказ от сигареты, опираясь на ваши индивидуальные особенности. И книга, которая станет для вас дверцей в новую, более здоровую и счастливую жизнь. Жизнь человека, ценящего себя и свое здоровье, свободного от сигарет. Нужно лишь немного постараться и уделить ей время.

Процесс отказа от курения может быть не просто технической задачей, но и очень увлекательным путешествием — точкой роста, шансом познакомиться с самим собой настоящим, ступенькой самосовершенствования. Скорее в путь! В путь познания себя, своих шрамов и сокровищ. Путь своего прошлого и своего будущего! Счастливого будущего! В путь к самому себе — свободному и здоровому!

Инструкция

Итак, поздравляю с одним из самых значимых решений вашей жизни! Путешествие к тому, чтобы стать свободным от никотина, начинается! Оно будет увлекательным и очень личным для вас, а данная книга послужит путеводителем в этом путешествии. Перед вами терапевтический дневник, в котором опорными пунктами в отказе от курения послужат практические упражнения. Чем более полно и искренне вы выполните предложенные упражнения, тем большего успеха достигнете. Не спешите выполнять все сразу, проживите каждый этап.

В работе вам понадобятся ручка и цветные карандаши (можете использовать фломастеры, краски, любые другие материалы, которые помогут добиться большего удовлетворения от процесса).

Не бойтесь необычности предлагаемых заданий — разбудите свое творческое начало! Возможно, отдельные рисунки окажутся настоящими произведениями искусства!

Пожалуйста, ежедневно заполняйте дневник самонаблюдения за приступами влечения и дневник своего состояния (см. приложение). Так вы сможете отслеживать не только динамику синдрома отмены, но и успехи проделанной работы.

Совет: данное пособие предназначено для помощи в преодолении вредных привычек и психологической зависимости от никотина. Если у вас значительно выражена физиологическая зависимость, вы можете проконсультироваться с врачом. Существуют лекарственные препараты, которые облегчают отказ от курения. Также для поддержания стремления и получения поддержки других людей можно использовать специальные приложения и чаты бросающих курить.

Обозначения:



написать



раскрасить



нарисовать

Раздел 1

Актуализация самосознания



Если вы уже приняли решение бросить курить, но не знаете, как именно приступить к его осуществлению, — этот раздел поможет изучить все особенности ваших взаимоотношений с сигаретой, а также более четко сформулировать мотивы отказа от никотина и обозначить препятствия, стоящие на этом пути.

Проблема курения — это всегда нечто большее, чем просто сама зависимость, физиологическая или психологическая. Она шире, чем просто вопрос сформировавшихся различных стереотипов и призм восприятия, и уж тем более не ограничивается таким незатейливым и, вместе с тем, всесильным явлением как просто привычка. В большинстве случаев сигарета в руках человека — словно опознавательный знак какого-то психологического неблагополучия, которое может им самим даже и не осознаваться.

Именно поэтому задача освобождения от зависимости должна решаться на всех перечисленных уровнях, и в особенности на самом глубинном уровне подсознания — через более близкое знакомство с самим собой.

И здесь необходимо учитывать как явные, так и скрытые от осознания явления. Учитывать определенные телесные ощущения и эмоции, сопутствующие мысли и желания. Все это вместе складывается в невообразимую мозаику из индивидуальных особенностей, со строго специфичной палитрой — у каждого она своя. Потому-то нет общего волшебного способа бросить курить. Поэтому для многих — это порой так трудно. Но трудно — не значит невозможно. Это «трудно» можно смягчить — если подойти к процессу с опорой на свои личные особенности и учитывая все переменные этого уравнения. Задача первого раздела как раз помочь заглянуть в самого себя более пристально, разглядеть потаенные уголки своей души и очароваться собой.

Итак, цель этого раздела — познакомиться с самим собой поближе, узнать себя, возможно, с неожиданных и не изведанных еще сторон, пересмотреть жизненные цели и ценности.

„Я рад сегодняшнему дню, потому что...“

Жизнь соткана из мелочей, приятных и неприятных. Главное, всегда обращать внимание на позитивные события, людей и эмоции. Скорее всего вы замечали: когда делаете акцент на негативных моментах, вы теряете энергию и силы, чувствуете апатию, настроение падает. Поэтому улавливать маленькие радости — значит наполнять свою жизнь осознанностью и удовольствием.

Продолжите фразу «Я рад сегодняшнему дню, потому что...». Напишите как можно больше поводов для радости в вашем сегодняшнем дне, пусть даже пустяковых, поищите их.



и Автобиография и

Напишите автобиографию. Хотите — коротко, хотите — развернуто на отдельном листе. Можно обозначить лишь отдельные вехи, а можно написать подробно, описав переживания в каждом жизненном периоде. Выбор за вами. Не ограничивайте себя по времени, пишите, когда удобно, додумывая и вспоминая прошлые мгновения.

В заключение можно прочитать автобиографию вслух, обращая внимание на возникающие чувства и эмоции. Возможно, вам также будет интересно ответить на следующие вопросы:

Какой факт моей биографии больше всего отражает меня?

Какой период моей жизни самый счастливый?

Самый приятный подарок в моей жизни.

Мои самые счастливые воспоминания.

Нам всем очень необходимо ощущение самооценности. Все промахи и ошибки, слабости и недостатки не могут и не должны перечеркивать ценность нашей жизни и личности. И чтобы острее почувствовать эту ценность, не нужно искусственно хвалить самого себя — достаточно просто выразить свою историю. Вы не идеальны. Но достаточно хороши. И жизненный путь — это путь главного героя вашей собственной истории. Истории, в которой иногда вы выступаете автором, а иногда — персонажем. Но всегда — главным героем. Каждый раз, каждый день эта история про вас, она ваша, потому бесценна и уникальна.