

Расположите магниты, как показано на карте.

**ZEROSMOKE**

[www.zerosmoke.org](http://www.zerosmoke.org)

**Поздравляем!**

Вы решили бросить курить естественным путем.

Международный номер патента: PCT/IT2004/00606

Патент США: Находится на рассмотрении.

2007 Zerosmoke

Все права защищены.

## **ВАЖНО!**

Даже после того как вы бросили курить, держите программу Zerosmoke под рукой и, при необходимости, вы можете повторно применить магниты, в случае возникновения у вас срыва, так долго, как вы думаете, будет полезно.

Если вам не удалось бросить курить после 30 дней лечения, не отчаивайтесь. Прекратите использовать программу Zerosmoke на 20 дней, а затем снова начните с самого начала, и вы увидите, что, не смотря на то, что в первый раз вам не удалось получить результаты, то второй или третий разы могут быть успешными. Если вы думаете, что вам нужна профессиональная помощь, чтобы бросить курить вместе с системой Zerosmoke, пожалуйста, обратитесь к врачу и организации, занимающиеся иглоукалыванием, после данного руководства.

.....  
Медицинский отказ от ответственности: Вы должны проконсультироваться с врачом, если вы страдаете от каких-либо проблем со здоровьем, прежде чем начать новую терапию. Информация, содержащаяся в данном руководстве, представлена только в сокращенной форме и предназначена для обеспечения общего понимания потребителей и знания о продукте Zerosmoke.

Информация компании Zerosmoke North America Inc. (dba Zerosmoke) предназначена для поддержки, а не для замены существующего отношения между посетителем сайта или пользователем продукта и его / ее врачом. Не полагайтесь на любую информацию в данном руководстве, чтобы заменить индивидуальные консультации с вашим врачом или другим квалифицированным врачом. Вы не должны использовать информацию, содержащуюся в настоящем документе для диагностики или лечения

проблем со здоровьем или каким-либо заболеванием. Вы должны тщательно прочитать всю информацию о продукте перед покупкой, и если вы подозреваете, что у вас есть проблемы со здоровьем, быстро проконсультироваться с врачом.

Zerosmoke является вспомогательным или альтернативным лечением, по сравнению с обычными методами лечения от наркотиков и курения, и таким образом большинство исследований, которые могли бы стать основой для справочной информации, не являются контролируемыми исследованиями, а скорее всего, являются непроверенными наблюдениями с целью выгоды. В результате, нельзя утверждать, что данный метод соответствует медицинским требованиям, пока не будут завершены более глубокие исследования. Однако, наши продукты, как полагают, обеспечивают значительную степень удовлетворенности пользователей на основе рекомендаций и отдельных сообщений от пользователей. Кроме того, европейские исследования показали удовлетворенность потребителей и высокий уровень отказа от курения с помощью продуктов Zerosmoke. Еще предстоит провести современные исследования в США.

Предупреждение: Проконсультируйтесь с врачом для лечения любого заболевания или здоровья, связанного с общим состоянием. Люди, использующие кардиостимуляторы, дефибрилляторы, имплантированные насосы или другие электромеханические медицинские аппараты, должны проконсультироваться со своим врачом, прежде чем использовать продукты Zerosmoke. Использование продуктов также следует избегать во время беременности. Держите магниты подальше от компьютерных дисков, аудио / видеокассет и кредитных карт. Zerosmoke не предъявляет и не подразумевает никаких медицинских требований для какого-либо продукта.

## СОДЕРЖАНИЕ

Система Zerosmoke.....	5
Правильное использование и замена.....	6-7
Шаги, которые помогут избавиться от привычки курить	
Депрессия.....	10
Неугомонность.....	11
Бессонница.....	12
Увеличение веса и повышенный аппетит.....	13
Раздражительность.....	14
Трудности с концентрацией.....	15
Сильное желание сигареты.....	16
Выпивать без курения.....	17
Пить чай или кофе.....	18
По телефону.....	19
Во время просмотра телевизора.....	20
Вождение.....	21
Сигарета после еды.....	22
Как выйти из некоторых сложных ситуаций	
Вставать утром.....	23
Скука.....	24
Отдых.....	25
Самоудовлетворение.....	26
В компании курильщиков.....	27
Управление стрессом.....	28
Личный дневник.....	30

## **ПОЗДРАВЛЯЕМ...**

### **ВЫ РЕШИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

Вы сделали мужественное и трудное решение, которое улучшит вашу жизнь и здоровье.

Тем не менее, не исключено, что в ближайшие несколько дней, согласно системе «возвращение к нормальному состоянию», у вас, возможно, вновь возникнет желание покурить.

Данное руководство было разработано, чтобы оказать поддержку, помочь вам преодолеть эти побуждения и продолжить путь к здоровому новому образу жизни.

### **СИСТЕМА ZEROSMOKE**

Zerosmoke использует два биомагнита, выделяющие магнитное поле, которое стимулирует нейротрансмиттеры организма и выработку эндорфинов, а также другие нейротрансмиттеров, что помогает значительно сократить и подавить тягу и вывести организм от зависимости курения. Золотой магнитный корпус является как естественным проводником, так и противоаллергенным. Поэтому не позволяйте никому использовать ваши биомагниты. Каждый раз, когда вы удаляете магниты, осторожно поместите их обратно на держатель карты. Протрите мягкой сухой тканью перед каждым использованием и еще раз после удаления.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ.**

Магниты следует использовать в течение примерно 2-4 часов в день. Многие для лучшего эффекта разместят магниты в зоне, указанной для утреннего времени в течение 1-2 часов и 1-2 часа в зоне для второй половины дня или вечером, до времени сна. Магниты имеют два различных размера; меньший находится на передней части уха, в то время как больший находится позади. Магнитное притяжение будет держать магниты на месте с каждой стороны уха. Перед применением магнитов Zerosmoke необходимо вымыть и высушить руки. Встаньте перед зеркалом (закройте слив, если перед вами умывальник или раковина, чтобы препятствовать потере какого-либо из магнитов) и вставьте магниты для правого уха (или левого уха, если вы левша) в овальной области как показано на рисунке.

Если место крепления становится чувствительным или болезненным, вы можете переместить расположение магнита слегка в районе указанной зоны, чтобы облегчить дискомфорт, переместите в другое ухо или в одно из указанных альтернативных мест, или удалите магниты в течение нескольких часов и переместите их позже. Когда вы чувствуете желание курить или испытываете некоторое неприятное ощущение от никотина (т.е. беспокойство, возбуждение, чувство голода, депрессия и т.д.) и вы не носите магниты, то вы можете слегка нажать или промассировать ухо в течение 30-60 секунд.

Используйте магниты Zerosmoke 6-7 дней, в течение которых вы можете продолжить курить, как вы обычно делаете, или предпочитаете делать, уменьшите или прекратите курение в то время, как магниты начнут стимулировать ваши точки уха. Если вы еще не сделали этого, то бросьте курить в конце седьмого дня, продолжая применять магниты. Многие

считают, что они не будут нуждаться в магнитах после 4 недель использования. Советы и предложения представлены на следующих страницах, которые помогут вам завершить процесс отказа от курения и ответить на многие ваши вопросы.

## **РЕЗЮМЕ РУКОВОДЯЩИХ ПРИНЦИПОВ РАЗМЕЩЕНИЯ МАГНИТА**

1. Поместите меньший магнит на передней части уха и больший магнит на задней части уха в зоне, показанной на диаграмме.
2. Поместите магниты на правом ухе, если вы правша, и на левом ухе, если вы левша.
3. Носите магниты утром 1-2 часа и 1-2 часа во второй половине дня или вечером, снимая перед сном.
4. Если вы чувствуете желание курить, или если вы чувствуете неприятные побочные ощущения от никотина, промассируйте или нажмите на область уха в течение 30-60 секунд (только когда магниты сняты).
5. Альтернативные места для размещения магнита показаны на рисунках. Вы можете попробовать их, если основное место не помогает вам, или вы можете поменять расположение между правым и левым ухом.
6. Если ухо чувствует дискомфорт или болит, передвиньте магниты немного в зону обработки, или переместите их на другое ухо или на указанные альтернативные места, или удалите магниты в течение нескольких часов и замените их позже.
7. Не прикасайтесь к магнитам после укрепления, пока вы их не удалите!



## **ПЛОЩАДЬ ПРИМЕНЕНИЯ МАГНИТОВ**

Убедитесь, что меньший магнит размещен на передней части уха.

Непосредственное место

Альтернативное место

Размещение магнитов Zerosmoke

Левое ухо

Правое ухо

## **ЭФФЕКТ АБСТИНЕНЦИИ И СИМПТОМЫ: ДЕПРЕССИЯ**

### **Возможные последствия**

В течение двадцати четырех часов отказа от курения, вы можете почувствовать себя беспокойным и напряженным. Ваши мышцы могут чувствоваться тугими, особенно вокруг шеи и плеч. Вы можете почувствовать себя подавленным и подумать, что задача, которую вы поставили перед собой слишком сложная.

### **Почему это происходит?**

Тревога и депрессия вследствие отказа от курения может быть результатом изменений в вашей химии мозга, вызванных никотиновой зависимостью. Вы должны дать мозгу время для удаления токсинов и вернуться к нормальному функционированию.

### **Как часто это происходит?**

Последние исследования показали, что 60-90% людей, которые бросают курить находятся в состоянии тревоги и депрессии в течение первой недели. Эти ощущения достигают своей максимальной интенсивности в первой и второй недели после отказа от курения и исчезают постепенно в течение месяца.

### **Что может помочь?**

Бодрая ходьба. Примите горячую ванну.

Читайте некоторое время. Побалуйте себя массажем.

Каждый день попробуйте найти несколько минут для медитации.

Выполняйте упражнения для разминки.

Каждое утро и вечер посидите спокойно в тихом месте самостоятельно в течение нескольких минут.

## **НЕУГОМОННОСТЬ**

### **Возможные последствия**

Вы находитесь в состоянии, в котором не можете себя держать. Вам необходимо все время держать что-то в ваших руках. Другими словами, вы можете чувствовать себя беспокойно.

### **Почему это происходит?**

Беспокойство может зависеть от нехватки никотина и от модификации, которая этот недостаток индуцирует в биохимии мозга, или это может быть связано с психологическим кондиционированием, вытекающим из ситуаций, в которой вы привыкли курить. Когда вы бросите курить, вы можете быть беспокойным, потому что вы не знаете, что делать вместо курения. Вот почему вы должны найти другое занятие, чтобы заменить это.

### **Как часто это происходит?**

Около 55-75% людей, которые бросают курить, испытывают эти симптомы в течение первой недели. Эти ощущения достигают своей максимальной интенсивности в первой и во второй недели и исчезают в течение месяца после отказа от курения.

### **Что может помочь?**

Если вы чувствуете необходимость передвигаться, вам, вероятно, нужен перерыв в деятельности, которой вы занимаетесь. Прекратите заниматься тем, что вы делаете, и выйдите погулять; выполните упражнения для разминки.

Каждые десять минут, сделайте короткий физический и психический перерыв от всего, что вы делали. Во время этой паузы, прогуляйтесь, пройдите некоторое расстояние, будьте в движении. Держите руки, занятыми антистрессовым сжимающимся мячом.

## **БЕССОННИЦА**

### **Возможные последствия**

Проблемы со сном, связанные с прекращением курения могут включать:  
частые пробуждения в течение ночи;  
трудности засыпания;  
мечта о курении.

Через некоторое время, вы, вероятно, обнаружите, что отказ от курения улучшил ваш сон.

### **Почему это происходит?**

Никотин является стимулятором и может помешать сну, уменьшая общее время сна. Никотин также может изменить вашу часть времени сна, посвященную мечтанию, в дальнейшем это может быть последствием вашего самочувствия после пробуждения.

### **Что может помочь?**

Не пейте кофе, чай или напитки, содержащие кофеин после 6 часов вечера. Выпейте кофе без содержания кофеина, фруктовые соки и воду.  
Практикуйте методы релаксации.  
Создайте регулярные привычки спать.  
Если вы не можете спать и ворочаетесь в постели, то лучше встать и сделать что-то интересное.

## **УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА И ПОВЫШЕННЫЙ АППЕТИТ**

### **Возможные последствия**

Когда вы бросите курить, вы можете чувствовать себя голодными в разы. Ваше чувство вкуса улучшится, и вы сможете лучше оценить пищу. Большое количество употребления пищи может значить для вас большим наслаждением.

### **Почему это происходит?**

Никотин снижает аппетит, по крайней мере, на час и повышает уровень сахара в крови. Когда вы бросите курить, нехватка никотина будет иметь противоположный эффект. Питание может иметь аналогичные последствия, как курение: стимуляция, отдых, комфорт, общение и т.д. Когда вы бросите курить, вы можете съесть больше, чтобы достичь того же уровня удовлетворенности. Бросая никотин, вы увеличиваете способность наслаждаться едой, особенно сладостями.

### **Как часто это происходит?**

75% людей, которые бросили курить, не увеличили массу своего тела и те, кто увеличил, поправился в среднем на 6-8 кг. После отказа от курения, увеличение аппетита и веса являются наибольшими в течение первых двух недель и продолжаются в течение 1-6 месяцев.

### **Что может помочь?**

Увеличить ежедневные физические упражнения (рассмотрите следующее: подниматься по лестнице вместо использования лифта, припарковать автомобиль около офиса, дома, кино, ресторана, и т.д.)

Не использовать продовольствие в качестве вознаграждения.

Выберите сладости, не содержащие сахара.

Пейте 8 унций воды перед каждым приемом пищи.

Ешьте много свежих фруктов.

Попросите вашего врача проконсультировать Вас о диете и придерживайтесь ее.

## **РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ**

### **Возможные последствия**

Когда вы бросите курить, вы можете:  
стать раздражительным или быть в плохом настроении  
нетерпеливым  
чаще вступать в споры

### **Почему это происходит?**

Никотин изменяет нормальное функционирование некоторых областей мозга. Когда вы бросите курить, мозгу необходимо время для восстановления нормальной функциональности. В течение данного периода блокировки никотина могут возникнуть беспокойство и раздражительность.

### **Как часто это происходит?**

50-80% людей, которые бросили курить становятся все более раздражительными и нетерпеливыми. Когда это происходит, вообще этот предел достигает своей максимальной интенсивности в течение первых двух недель, а затем исчезает в течение месяца.

### **Что может помочь?**

Увеличить ежедневные физические упражнения (рассмотрите следующее: подниматься по лестнице вместо использования лифта, припарковать автомобиль около офиса, дома, кино, ресторана, и т.д.)

Не пейте кофе, чай или напитки, содержащие кофеин.

Принимать горячие ванны.

Практикуйте методы релаксации.

Оставьте ваши дела в течение минуты, закройте ваши глаза и послушайте ритм вашего дыхания. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот.

## **ТРУДНОСТИ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ**

### **Возможные последствия**

Возможно, вам будет трудно держать вашу концентрацию на рабочем месте, которое занимает много времени.

### **Почему это происходит?**

Сложность в концентрации является одной из самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются люди, которые бросают курить. Внезапный отказ от никотина может замедлить на некоторое время активность некоторых областей мозга. Вы можете почувствовать сонливость и сложности в сосредоточивании.

### **Как часто это происходит?**

55-75 % людей, которые бросили курить имели трудности с концентрацией. Эти ощущения достигают своей максимальной интенсивности в первой и второй недели после отказа от курения и исчезают постепенно в течение месяца.

### **Что может помочь?**

Курение давало вам шанс сделать перерыв и отдохнуть. Даже если вы бросили курить, вам все равно необходимы эти перерывы. Найдите другие причины для своей передышки.

Вот несколько советов для перерыва:

Посмотрите в окно; почитайте газету; закройте глаза и расслабьтесь в течение нескольких минут.

Вместо того чтобы сосредоточиться только на одной деятельности, вы можете чередовать разные задачи. Таким образом, вы уменьшите напряжение и стресс.

## **СИЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ СИГАРЕТЫ**

### **Возможные последствия**

Сильное желание сигареты, как правило, идет в первую неделю. Желание длится в среднем 30-90 секунд. Иногда у вас может быть несколько «желаний» за короткий промежуток времени.

### **Как это происходит?**

Когда вы были курильщиком, вы обычно корректировали дозу никотина, необходимую вашему мозгу, регулируя количеством сигарет, которые вы курили. Вы должны дать мозгу время для устранения своей зависимости от никотина.

### **Как часто это происходит?**

Сильное желание сигареты обычно происходит немедленно после отказа от курения, и достигает своего пика через несколько дней, позже может вновь произойти в течение 3-4 недель. Иногда сильное желание начать курить снова может возникнуть на длительное время.

### **Что может помочь?**

Напомните себе, что это желание пройдет.

Держите что-то неподалеку, что можно будет быстро положить в рот: сладости или жевательная резинка поможет вам преодолеть физическую потребность в сигарете.

Делайте это упражнение: глубоко вдохните через нос и медленно выпустить воздух через рот; Повторите это упражнение десять раз.

Избегайте ситуаций, которые вы всегда связывали с курением (например, кофе, идти в бар с друзьями, и т.д.)

Составьте список всех ситуаций, при которых у вас возникает желание курить, и решите, как можно избежать их. Сядьте и расслабьтесь.

Измените окружающую обстановку.

Напомните себе множество замечательных причин, почему вы бросил курить.



## **ВЫПИВАТЬ БЕЗ КУРЕНИЯ**

### **Возможные последствия**

Вы можете почувствовать необходимость курить, пока вы пьете пиво, бокал вина или коктейль. Если вы идете в бар, чтобы выпить, напомните себе, что возникнут сложности и подготовьтесь с этим справиться.

### **Почему это происходит?**

Если вы курите и пьете одновременно, соответственно вы дышите глубже, увеличивая негативные последствия табака. Если вы употребляете алкоголь, вы уменьшаете свой самоконтроль. Если вы пытаетесь бросить курить, вы не можете позволить себе снизить самоконтроль, даже на немного. Курение и алкоголь может дать вам почувствовать себя более счастливым, более светящимся. Если свяжите эти чувства с сигаретами и алкоголем, вам будет труднее бросить курить, потому что будет казаться, что вы как будто жертвуете частью вашего удовольствия.

### **Как часто это происходит?**

Люди, которые употребляют алкоголь регулярно, также являются заядлыми курильщиками.

### **Что может помочь?**

Избегайте алкогольных напитков в течение первых нескольких недель.

Попросите фруктовый сок, если вы находитесь в баре.

Изменение бары на определенный период времени.

Не просите в баре «как обычно».

В течение первых нескольких недель, ходите в бар с друзьями, которые не курят.

Не пейте дома или в одиночку.

## **УПОТРЕБЛЕНИЕ ЧАЯ ИЛИ КОФЕ**

### **Возможные последствия**

Чтобы добиться успеха в прекращении курения, нет необходимости бросать пить чай или кофе, однако, можно ожидать, что вы пропустите больше сигарет после хорошей чашечки чая или кофе.

### **Почему это происходит?**

Никотин может увеличить ваше чувство самоудовлетворения и благополучия. Эти ощущения часто могут усиливаться, принимая одновременно чай или кофе. Поэтому, когда вы бросите курить, вы можете почувствовать себя не в своей тарелке и кофе может оживить ваше желание курить. Подготовьте себя, чтобы справиться с этой ситуацией. Перейдите на причины, почему вы бросили, и думайте о преимуществах отказа от курения.

### **Как часто это происходит?**

Это зависит от того, сколько чая или кофе вы выпили, а также от вашей привычки связывать чай/кофе с сигаретой.

### **Что может помочь?**

Если вы пьете чай/кофе в компании других людей, сообщите им, что вы бросили курить, и попросите их, чтобы они не предлагали вам сигарет и, по возможности, не курили в вашем присутствии.

Между одним глотком и следующим, глубоко вдохните и медленно выдохните так, чтобы насладиться ароматом в полной мере.

Попробуйте пить кофе, не содержащий кофеин, особенно если отказ от курения сделал вас напряженным.

Если желание курить очень сильное, попробуйте выпить чай или кофе быстрее, чем обычно, а затем сразу пойдите и сделайте что-нибудь, чтобы занять себя делом.

## **ПО ТЕЛЕФОНУ**

### **Возможные последствия**

Стресс, вызванный определенными телефонными звонками или привычка курить во время звонка, может вызвать у вас желание закурить.

### **Почему это происходит?**

Никотин может увеличить ваше чувство самоудовлетворения и благополучия и уменьшить тревогу. Если вы связываете эти ощущения со своими чувствами, когда вы общаетесь по телефону, то это может вызвать желание покурить. Когда вы бросили курить, этот тип психологической связи может вернуться еще сильнее. Подготовьте себя, чтобы справиться с этой ситуацией, и подумайте о преимуществах прежде, чем сдаваться.

### **Как часто это происходит?**

Это зависит от звонка и вашей привычки связывать телефон с курением.

### **Что может помочь?**

Держите сигареты, спички и пепельницы подальше от телефона.

Держите телефон в руке, которой вы обычно держите сигарету.

Держите поблизости карандаш и блокнот для рисования.

## **ВО ВРЕМЯ ПРОСМОТРА ТЕЛЕВИЗОРА**

### **Возможные последствия**

Смотреть телевизор, сидя на диване, является мощным фактором в возникновении желания курить, особенно если это совпадает со временем, когда вы наиболее расслаблены.

### **Почему это происходит?**

Телевидение поставяет большое количество стимулов, которые могут напомнить вам об удовольствии курения. Кроме того, существует тесная связь между отдыхом, телевизором и сигаретами. Теперь, когда вы прекратили курить, один из этих элементов отсутствует, и вы можете почувствовать желание восстановить это.

### **Как часто это происходит?**

Это зависит от того, сколько времени вы тратите на просмотр телевизора и на время дня, когда вы его смотрите.

### **Что может помочь?**

Держите сигареты, спички и пепельницы далеко от дивана. Измените место, где вы обычно сидите.

Когда вы осознаете, что ваше желание курить увеличивается или, когда вы видите программу, в которой кто-либо курит, переключите канал.

Сократите время, когда вы проводите перед телевизором, и увеличьте ваше время, посвященное спорту и хобби.

## **ВОЖДЕНИЕ**

### **Возможные последствия**

Некоторые люди хотят курить во время вождения автомобиля или сидя в качестве пассажира. На дальних поездках вы можете чувствовать себя менее тревожным, чем обычно.

### **Почему это происходит?**

Никотин может заставить вас быть более бдительным и осторожным. Естественно, в самом начале отсутствие никотина дает о себе знать и особенно ощущается в ситуациях, требующих бдительности и внимания, например, когда вы находитесь за рулем. Дайте вашему мозгу время освободиться от никотина и проблема исчезнет.

### **Как часто это происходит?**

Желание курить может быть больше в дальних поездках или когда вы идете на работу и с работы .

### **Что может помочь?**

Тщательно очистите машину, и удалить все оставшиеся запахи табака. Часто повторяйте для себя, что, наконец, ваш автомобиль хорошо пахнет, что вы являетесь безопасным водителем, потому что теперь вы можете положить обе руки на руль, и скоро необходимость курить вообще пройдет.

Уберите сигареты, зажигалки и пепельницы из автомобиля.

Измените привычный маршрут похода и возвращения с работы.

Если вы проделываете долгий путь, часто останавливайтесь, чтобы немного прогуляться, выпить фруктовый сок, расслабиться.

## **СИГАРЕТА ПОСЛЕ ЕДЫ**

### **Возможные последствия**

Некоторые люди хотят покурить после того, как хорошо поели, особенно если вы едите с друзьями. Желание курить может быть больше после употребления определенных продуктов или если еда особенно острая.

### **Почему это происходит?**

Еда может произвести некоторый эффект, как курение; стимуляция, отдых, комфорт, социализация и т.д. Курение и питание два различных способа достижения этих эффектов. В социальных ситуациях, легче почувствовать снова желание курить, чтобы увеличить ваше чувство благополучия.

### **Как часто это происходит?**

Любая ситуация может дать вам желание курить.

### **Что может помочь?**

Избегайте пищи, которая стимулирует ваше желание курить.

Чистите зубы, как только вы поели.

Уберите стол и помойте посуду вручную; трудно курить, делая все это.

Напомните себе, что ваши коллеги-едоки могут быть раздражены от запаха дыма, особенно если вы находитесь в ресторане.

Как выйти из некоторых сложных ситуаций

## **ВСТАВАТЬ УТРОМ**

### **Возможные последствия**

Когда вы встаете утром, вы можете подумать, что трудно изменить свои привычки. Вы думаете, что вкус первой чашки кофе не будет такой хорошей без сигареты.

### **Почему это происходит?**

Через 6-8 часов отдыха уровень никотина в крови снижается и потребность курить увеличивается так, как ваше тело проходит через физическое воздержание от употребления курения. Ваш мозг стал никотинозависимым и переживает стадию детоксикации и опыт воздержания от употребления курения. Вы должны быть морально готовы преодолеть эту потребность, и ушной терапии с помощью продуктов Zerosmoke, которые могут помочь вам преодолеть эту потребность. Перед сном подумайте о вещах, которые первым делом вызывают у вас с утра желание курить, и запланируйте, как избежать их возникновения утром.

### **Как часто это происходит?**

Для многих курильщиков первая сигарета знаменует начало дня и задает тон для хорошего начала нового дня. В то время как вы бросаете курить, это становится вашей новой рутинной и опытом воздержания от употребления курения.

### **Что может помочь?**

Избегайте всегда действовать по одной и той же схеме рутины.

Рутинная является одним из самых сильных стимулов, чтобы начать курить снова. Начните день с серией глубоких вдохов и один или два стакана воды.

Рассмотрите вещи, которые вызывают у вас рано утром желание курить и избегайте их.

Убедитесь, что в пределах досягаемости нет сигарет.

## **МОМЕНТЫ СКУКИ**

### **Возможные последствия**

У всех нас есть время, когда мы не знаем, что делать и как заполнить перерыв, когда мы на работе. В то время, когда вы курили, вы заполняли это время сигаретой.

### **Почему это происходит?**

Желание курить, провоцирующее скуку, может иметь как физическое, так и психологическое происхождение. Никотин влияет на мозг и контролирует ваше настроение. Вполне возможно, что, когда вы бросите курить, ваш настрой ухудшится в течение времени, и ваше чувство скуки будет увеличиваться.

### **Как часто это происходит?**

Более 40% курильщиков заявляют, что они курят, когда им скучно или нечего делать.

### **Что может помочь?**

Запланируйте сделать больше, чем вы сможете сделать.

Если вы не знаете, что делать, почитайте газету или книгу.

Выйдите из дома, прогуляйтесь или съездите куда-нибудь, и понаслаждайтесь пейзажем.

Наслаждайтесь новым хобби или увеличьте время, которое вы тратите на хобби, которое у вас уже есть.



## **ОТДЫХ**

### **Возможные последствия**

Позволяя себе сигарету нескольких лет подряд, когда вы отдыхали, считается нормальным для вас желание продолжить делать это и чувствовать себя более встревоженным без сигареты.

### **Почему это происходит?**

Когда вы курите, никотин поступает в мозг и изменяет ваше настроение, заставляя вас чувствовать себя менее напряженным и более расслабленным. Как только вы бросите курить, ваш мозг постепенно возвратится к нормальной жизни, но в течение определенного периода времени вы сможете почувствовать отсутствие стимула никотина.

### **Как часто это происходит?**

В 60-90 % случаев, люди, которые прекращают курить могут чувствовать себя более напряженными в течение недели и почувствовать отсутствие сигареты в то время, как они расслабляются. Эти явления достигают своей максимальной интенсивности в первой и во второй недели и исчезают в течение месяца.

### **Что может помочь?**

Попробуйте провести свои моменты отдыха с другими людьми: ваш партнер, ваши дети, или ваши домашние животные.

Если желание курить становится слишком сильным, измените то, что вы делаете: вместо спокойной деятельности, сделайте более сложные физические или психические действия.

Делать глубокий вдох является хорошим способом для снятия напряжения. Проведите свободное время, делая что-то, что займет полностью ваши руки.

## **САМОУДОВЛЕТВОРЕНИЕ**

### **Возможные последствия**

Есть ситуации, в которых вы чувствуете, что вы сделали хорошую работу или особенно хорошо организовали проведение мероприятия, и вы заслуживаете награду: хорошенько покурить. Проанализируйте ситуации, которые дали вам такое чувство в прошлом, и будьте настороже: это сильные мотивации, чтобы начать курить снова.

### **Почему это происходит?**

Никотин контролирует ваше настроение, изменяя уровни стимуляции нейротрансмиттеров в вашем мозгу. Когда вы бросите курить, не будет больше увеличения стимуляции и, как следствие, улучшения вашего настроения, вызванного никотином, так как вы бросаете курить. Большая часть является то, как вы бросаете курить, вы получаете гораздо больше силы жизни и крепкого здоровья.

### **Как часто это происходит?**

Необходимость вознаграждать себя сигаретой может происходить часто. В общем, этот процесс достигает своей максимальной интенсивности в течение первых нескольких дней после того как вы бросили курить, и может длиться до месяца.

### **Что может помочь?**

Побалуйте себя в течение нескольких месяцев.

Дарите себе подарок каждую неделю, в которую вы не курите.

Сходите в ресторан или проведите вечер в театре.

Каждый день вычислите для себя, сколько денег вы сохранили, не покупая сигареты, и купите себе на эти деньги что-то особенное.

Осознайте для себя, что лучшая награда – это долгие годы вашего хорошего здоровья! Не заменяйте сигареты алкоголем, мудрый человек однажды сказал: «лечение хуже, чем сама болезнь».

## **В КОМПАНИИ КУРИЛЬЩИКОВ**

### **Возможные последствия**

Даже не желая того, ваши курящие друзья и коллеги могут помешать вашим попыткам бросить курить. Друзья или родственники, которые хотят продолжать курить, могут болезненно реагировать на ваши попытки держать дистанцию от сигарет.

### **Почему это происходит?**

Никотин создает ощущение эйфории и действует как стимулятор и транквилизатор. Эти эффекты могут быть усилены, когда вы находитесь среди друзей, которые курят. Когда вы бросите курить и увидите людей, которые курят, у вас может возникнуть ощущение, что они счастливее, чем вы. Не вводите в заблуждение. Вы лучше!

### **Как часто это происходит?**

Вы не всегда будете хотеть курить, когда вы находитесь в непосредственной близости от курильщиков, это будет зависеть от ситуации, в которой вы находитесь.

### **Что может помочь?**

Попросите других уважать ваше решение, и не курить в вашем присутствии.

Не покупайте сигареты для других или для себя.

Если вы находитесь с другими людьми, которые начали курить, оправдайте себя и уйдите, пока они не закончили.

Если вы находитесь дома с друзьями, попросите их пойти курить на улице.

## **УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ**

### **Возможные последствия**

Вы должны понимать, что, когда вы бросите курить, вам необходимо будет найти другие средства борьбы со стрессом. Всегда помните, что некурящие вполне способны снять стресс, не зажигая сигарету.

### **Как часто это происходит?**

Более 60% курильщиков живут под иллюзией, что закулив, они снимут стресс.

### **Что может помочь?**

Признать какие ситуации вызывают у вас наиболее стрессовое состояние.

Определите признаки стресса (головная боль, нервозность, бессонница, проблемы со сном ...)

Придумайте спокойные места для себя.

Купите книгу о методах релаксации и выучите новую технику расслабления.

Остановите ваши дела в течение минуты, закройте глаза, прислушайтесь к ритму вашего дыхания.

Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот.

### **Почему это происходит?**

Никотин стимулирует выработку ряда веществ, которые помогают справиться со стрессом и беспокойством. Мозг быстро становится зависимым от этих веществ и отказ от курения временно уменьшает способность реагировать на стресс. Вы должны дать время своему мозгу, чтобы вернуться к нормальному функционированию. Никотин, конечно, не влияет на снижение стресса. Миллионы некурящих счастливы без него обойтись.

Если вам нужна дополнительная помощь, чтобы совсем бросить курить после работы с системой Zerosmoke, вы можете связаться с одной из следующих организаций:

Для врачей, практикующих медицинскую акупунктуру:

Американская академия медицинской акупунктуры (ААМА), 4929 Бульвар Уилшир, № 428, Лос-Анджелес, Калифорния 90010, 323-937-55146  
[www.medicalacupuncture.org](http://www.medicalacupuncture.org)

Для не врачей лицензированных иглотерапевтов:

Американская ассоциация акупунктуры и восточной медицины (АААОМ), п/я 162340, Сакраменто, Калифорния 95816, 916-443-4770, 866-455-7999 (звонок бесплатный), [www.aaom.org](http://www.aaom.org)

П/я 162340, Сакраменто, Калифорния 95816, 916-443-4770, 866-455-7999 (звонок бесплатный), [www.aaom.org](http://www.aaom.org)

Для техников акупунктурной детоксикации:

Национальная ассоциация акупунктурной детоксикации (NADA), п/я 1927, Ванкувер, Вашингтон 98668-1927, [Acudetox.com](http://Acudetox.com)

Литература для получения дополнительной информации об ушной терапии:

Франк Б.Л. Аурикулярная медицина и аурикулярная терапия: практический подход. Блумингтон, Индиана, Авторский дом, 2007.

Франк Б.Л., Салиман Н.Э. Аурикулярная терапия: всеобъемлющий текст, аурикулярные фразы, частоты и засорения, Цветное издание. Блумингтон, Индиана, Авторский дом, 2006

Франк Б.Л., Салиман Н.Э.. Аурикулярная терапия и регистрация карты. Эдмонд, Оклахома, Acupuncture arts and press LLC, 2004. (Версии на английском, испанском, португальском, французском, немецком, японском).

Франк Б.Л., Салиман Н.Э.. Карманные атлас аурикулярной терапии и аурикулярной медицины, Эдмонд, Оклахома Acupuncture arts and press LLC, 2004

Франк Б.Л., Салиман Н.Э.. Шен Мен: критическая оценка с помощью передовой аурикулярной терапии. Мед Акупунк 1999; 10 (2) :17-19

Вэнь Х.Л., Ченг Й.С. Лечение наркомании с помощью акупунктурной и электрической стимуляции. Азиатский J. Мед. 1973; 9:138-141.

## **ДНЕВНИК**

(Запишите свои лучшие и худшие моменты, которые помогли вам получить результаты)