Дыхательные техники при отказе от курения

При отказе от курения важно овладеть методами реагирования на симптомы отмены. Синдром отмены – некомфортное состояние, возникающее в ответ на отказ от табака. Психологи областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики рекомендуют овладеть техниками, которые помогут снизить дискомфорт синдрома отмены, причём их можно выполнять быстро и легко, например, прямо на рабочем месте.

Существуют 3 дыхательных техники, которые легко запомнить и применять.

1. Делаем максимально длинный вдох → задерживаем дыхание, мысленно считая до 5 → далее следует глубокий выдох. Вдыхать необходимо, набирая воздух грудью, а не животом, как обычно принято делать при дыхательных техниках.

2. Делаем неглубокий вдох → задерживаем дыхание на несколько секунд → одновременно напрягаем как можно больше мышц тела → только при выдохе расслабляем мышцы. Часто проще напрячь ладони, сжав кулаки, втянуть плечи, зажмурить глаза.

3. Представляем перед собой круг из цветного дыма → далее делаем глубокий вдох → задерживаем дыхание на счёт до 4 → медленно выдыхаем в воображаемый круг и представляем, как дым рассеивается. Повторяем так 4 раза. В следующие 4 раза представляем квадрат, потом треугольник.

Применяя данные дыхательные техники, вам будет проще справиться с возникающим желанием закурить.

Но! Помните, что если у вас начинает кружиться голова или учащаться сердцебиение, то дыхательные упражнения следует прекратить.