

Что важно в профилактике

- Развивать навыки эмоциональной регуляции: учить распознавать и проживать эмоции без сигареты.
- Формировать альтернативные стратегии: дыхательные практики, физическая активность, поддерживающее общение.
- Работа с триггерами: осознавать ситуации, в которых возникает тяга, и менять поведенческие сценарии.
- Поддержка окружения: Расскажите своим друзьям и семье о вашем решении бросить курить. Поддержка близких важна. Заодно, вы сможете понять готово ли ваше окружение вас поддерживать или в ответ вы чаще получаете шутки и «подколки».



Курение — это не просто привычка, а часто симптом более глубоких проблем.

Понимание своих мотивов — первый шаг к свободе от зависимости.

Сектор социально-педагогической и психологической работы
Педагог-психолог
Сёмуха Е.О.

Психологические причины курения: что скрывается за вредной привычкой?



Сектор социально-педагогической и психологической работы
Педагог-психолог
Сёмуха Е.О.

Курение — это не просто физическая зависимость от никотина. Часто оно становится способом справиться с внутренним напряжением, скрытыми страхами или неудовлетворенностью жизнью.

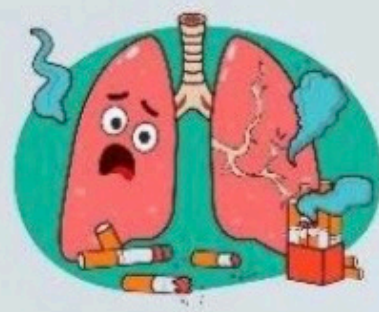
Курение как способ справиться со стрессом

Психологическая причина:

- Сигарета становится «костылем» в ситуациях тревоги, перегрузок, необходимости быстро успокоиться.
- Вместо здоровых способов регуляции (дыхание, спорт, медитация) человек привыкает «закуривать» стресс.

Курение как ритуал и заполнение пустоты

- Сигарета структурирует время, создает иллюзию занятости.
- Помогает скрыть скуку, одиночество или отсутствие смысла в текущих действиях



Социальные причины: принадлежность к группе

- Во взрослой жизни — поддерживать неформальное общение (перекуры с коллегами).

Курение как бунт или протест:

- Вредная привычка может быть способом выразить скрытую агрессию, особенно если в детстве было много запретов.
- Иногда это символический акт неповиновения («мне нельзя — но я все равно буду»).

Курение как самонаказание или избегание чувств

Подсознательное чувство вины («я плохой, поэтому врежу себе»).

Страх столкнуться с настоящими эмоциями (горем, злостью, разочарованием).

