

Отвечает: Олег Замигайло

Ольга спрашивает: Добрый день. Моя проблема состоит в том, что я никак не могу бросить курить. Я задыхаюсь. Мне становится плохо. Но после того, как мне немного лучше я иду в магазин за пачкой. Я много раз просила Бога помочь мне. Много раз давала обещание что это ну уж точно последний раз. Интересно, есть ли мне прощение

Мир вам, Ольга,

Курение - наркотическая зависимость. Это не аллегория и не преувеличение. По данным ВОЗ, никотин входит в тройку сильнейших наркотиков, уступая по силе привыкания только героину и кокаину (если учитывать еще и синтетические наркотики, то никотин входит в пятерку сильнейших наркотиков). Так что нет ничего удивительного, что вы не можете бросить - наркоману не достаточно просто "взять себя в руки" или "собрать в кулак всю силу воли". Собственно речь вообще не идет о силе воли в случае с наркотиками - так как это болезнь. Просто в случае с героином, государство открыто это признает и людей больных героинизмом лечат и никто не заставляет их бросать силой воли. Но в случае с табаком замешаны гигантские деньги, доходы корпораций и сборы в бюджет государств и, поэтому в обществе формируют отношение к бросающему курильщику, похожее на отношение к человеку, который просто решил похудеть, но не может победить свой аппетит (в США или ЕС это уже около 20 лет не так). Не попадитесь в эту социально- культурную ловушку! Человек зависимый от никотина - болен наркотической зависимостью и ваша вина в этом лишь та, что когда то вы решили попробовать этот наркотик.

Я сам курил больше 10 лет, выкуривал по пачке и более сигарет в день, хотя уже был верующим, посещал церковь и т.д. Ужасные страдания - даже в церкви многие ее члены совершенно не правильно понимают природу никотиновой зависимости и дают банальные советы - брат, тебе не хватает веры, больше молись, больше читай Библию... Каких только обещаний я не давал сам себе и вновь начинал курить.

Однажды Господь даровал мне понимание, что проблема курения - это не просто проблема силы воли, а наркотическая зависимость и я стал подходить к этому вопросу серьезней, стал искать различные пути лечения. Мне лично помог бросить метод Аллена Карра - "Легкий способ бросить курить", но я не утверждаю, что это универсальный или единственный способ. Есть много других современных медицинских методик. Главное понять, что вы больны и что в этом не больше вашей вины, чем у любого наркомана, который имел неосторожность в какой то период жизни попробовать наркотик. Так что не опускайте руки, принимайте как факт, что не грешить сложнее, чем грешить, но Господь не дает испытаний не по силам. Ищите и найдете способ, который поможет вам бросить раз и навсегда эту ужасную наркотическую зависимость.

Божьих благословений
Олег