SOMVI®

АУДИАЛЬНАЯ ПСИХО-КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА

«NO-SMOKE»

Если Вы

- хотите бросить курить, но не можете самостоятельно избавиться от этой привычки,
- без сигарет испытываете психологический дискомфорт и сниженное настроение,
- ситуации волнения заставляют Вас вновь потянуться за сигаретой,

то эта программа для Вас!

АПК-программа «NO-SMOKE» направлена на:

- Устранение патологического влечения к курению (аверсивное воздействие)
- Устранение психофизиологических последствий курения табака
- Повышение уровня самоконтроля (ассертивное воздействие)

Обращаем Ваше внимание, что АПК-программа **«NO-SMOKE»** **не «кодирует» на отказ от курения**, а устраняет патологическую потребность и повышает самоконтроль.

В результате проведенного курса психокоррекции Вы обнаружите, что можете самостоятельно контролировать свое поведение и не зависеть от вредной привычки, что Ваше влечение к сигаретам исчезло и психологическое самочувствие улучшилось.

ИНСТРУКЦИЯ

АПК-программа «NO-SMOKE» записана на 2 компакт-диска **№ 1 и № 2,** продолжительностью звучания по 20 мин. Один сеанс – полное прослушивание компакт-диска.

Курс психокоррекции рассчитан на 42 дня. В течение курса необходимо последовательно прослушать АПК-программы в 3 этапа:

⇒ первые 14 дней – **АПК-программу № 1**

⇒ следующие 14 дней – **АПК-программу № 2**

⇒ и последние 14 дней – снова **АПК-программу № 1**

В течение этих этапов программы должны прослушиваться не менее 1 раза в день. Желательно проводить сеансы психокоррекции (прослушивания) – вечером, непосредственно перед сном. В случае невозможности проведения сеансов коррекции по каким-либо причинам допускается пропускать прослушивание (не более 1 - 2 дней).

Уровень громкости при проведении сеансов значения не имеет. Можно выставлять очень тихий уровень громкости, если слышимый фон Вас раздражает.

Первый этап психокоррекции (14 дней)

Сеансы прослушивания **АПК-программы № 1** желательно проводить в спокойной, приятной обстановке, в условиях, где Вас ничто не будет отвлекать: например, лежа в постели (перед сном), постараться отвлечься от всех посторонних мыслей и фиксировать внимание только на испытываемых состояниях.

Во время сеансов коррекции нельзя читать или слушать какие-либо альтернативные источники звука (радио, телевизор). Можно спать во время сеансов психокоррекции. АПК-программу № 1 можно прослушивать в присутствии других людей. На этом этапе произойдет снижение патологического влечения к курению и сокращение количества выкуренных сигарет до минимума (**либо до полного отказа!**).

Второй этап психокоррекции (14 дней)

Сеансы прослушивания **АПК-программы № 2** нужно проводить в отдельной комнате или в наушниках, чтобы исключать воздействие данной программы на других людей. Фоновым звуком программы является монотонный шум, в который вмонтировано воздействие, устраняющее потребность в курении. Сам фоновый шум также является семантизированным звуком.

В течение данного этапа психокоррекции возможны ухудшения состояния как психологического, так и физического. Это закономерный процесс, связанный с характером психокоррекционного воздействия. Эти состояния полностью пройдут во время повторного прослушивания АПК-программы № 1 (3-го этапа психокоррекции). **На этом этапе происходит полный отказ от сигарет**. Если патологическая тяга к курению проявляется даже к концу этапа, то необходимо его продлить (как правило, не более 1-й 2-х недель).

Третий этап психокоррекции – закрепляющий (14 дней)

Повторное прослушивание **АПК-программы № 1** проводится аналогично 1-му этапу. К 3-му этапу следует переходить только при условии полного отказа от курения (см. 2-й этап).

По окончании курса (42 дня) необходимо иногда (1 – 2 раза в неделю) прослушивать АПК-программу № 1 для закрепления лечебного (коррекционного) эффекта.

Приступая к курсу психокоррекции обязательно помните, что эффект любого лечения зависит от того, с каким настроем и с какой установкой к нему подходит сам пациент.

Если вы выбрали данный метод в надежде на чудо, на фокус, при этом внутренний настрой – самому ничего не делать в ожидании этого чуда, – то эффект будет минимален.

Внутренняя установка – очень мощный неосознаваемый механизм. Именно на нее направлено психокоррекционное воздействие. Ваша задача – не блокировать это воздействие и не курить по принципу – «есть время и сигареты – я и курю».

Показания:

- Табачная зависимость (табакокурение)

Противопоказания:

- Органические заболевания ЦНС,
- Выраженные психические нарушения,

Внимание: ввиду возможного релаксирующего (расслабляющего) эффекта не следует прослушивать АПК-программу № 1, управляя автомобилем или выполняя другую работу, требующую повышенного внимания.

Научный коллектив,

разработавший для Вас эту АПК-программу,

искренне желает Вам здоровья

и психологического благополучия!

ИНСТИТУТ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ИМБИТ)

Тел.: +7 495 364 9186
E-mail: ***imbit_info@mail.ru***
alex@somvi.ru
http://имбит.рф