

Этапы отказа от курения

(памятка для населения)

"Люди всегда сваливают вину на силу обстоятельств. Я не верю в силу обстоятельств. В этом мире добивается успеха только тот, кто ищет нужных ему условий и, если не находит, создает их сам". Б. Шоу



**С КАЖДЫМ ВДОХОМ В ВАС ВХОДИТ
СИЛА ЖИЗНИ**

Табачная зависимость – это один из видов наркотической зависимости, это заболевание, требующее такого же внимания, диагностики и лечения, как любое другое заболевание.

Никотин, находящийся в табачном дыме, попадает в головной мозг через 7 сек. после затяжки и, воздействуя на рецепторы центральной нервной системы, способствует высвобождению «гормонов удовольствия», помогая курящему получать удовольствие от курения. Каждый раз, когда курящий закуривает, он получает какие-то ощущения, которые он определяет для себя как помощь, облегчение или удовольствие. Если никотиновые рецепторы в течение некоторого времени, например, при отказе от курения не стимулируются никотином, то появляются неприятные ощущения, которые называются симптомами отмены. К ним относятся желание закурить, повышенная возбудимость, беспокойство, нарушение концентрации внимания, раздражительность, ухудшение настроения, чувство гнева, депрессия, сонливость, головная боль, бессонница, тремор, потливость, улучшение аппетита, чувство заложенности в груди, боли в мышцах, головокружение. Имеющиеся симптомы отмены, описываемые курящими, напоминают «ломку» наркоманов, но в более мягком проявлении.

Симптомы отмены являются нежелательными и их появление может значительно осложнить отказ от потребления табака. Поэтому желающий бросить курить должен знать о том, что это такое, и как с ними бороться.

Пример способов избежать или справиться с симптомами отмены:

- Посещать места, где не курят: спортивный клуб, библиотеку, музей, магазины и т.д.
- Заняться активной деятельностью: ходьба или бег на улице, катание на велосипеде, плавание и т.д.
- Занять свои руки: держать резиновый мячик, ручной эспандер, четки и т.д.
- Занять рот: использовать жевательную резинку, сухофрукты, орехи, семечки и т.д.
- Не курить «за компанию».
- В течение первого месяца отказа от табака избегать походов в гости, где традиционно курят, избегать употребления спиртных напитков.
- Пить больше воды и сока с низким содержанием сахара.
- Не употреблять кофе и крепкий чай.
- Отвлекать свои мысли: читать книги, разгадывать кроссворды, заняться вязанием, вышиванием, писать письма, статьи.

- Сменить род занятия: дома – вымыть посуду, убрать квартиру, на работе – заняться работой на компьютере, систематизировать книги и файлы и т.д.

Очень часто у курящих имеется так называемое "ситуационное курение" – когда имеется четкая, наработанная годами связь: "выпил пиво – закурил", "сел в машину – закурил" и т.д. Чтобы отказ от курения был более эффективным и не было срывов, необходимо изменить ситуацию, чтобы разорвать эту связь.

Пример замены курения на другие действия:

Вместо курения: Я буду:

1. После еды – убирать со стола, чистить зубы, прогуливаться;
2. Во время езды в машине – слушать радио, ехать разными дорогами или ездить на городском транспорте;
3. Когда пью кофе – заменю кофе соком, чаем или водой; буду менять время для кофе-паузы;
4. На вечеринке – держаться некурящих гостей и держать руки занятыми, вместо алкоголя пить воду и сок.

Итак:

- Нужно определить для себя точный день отказа от курения. Этот и дни, которые последуют за ним, должны быть спокойными, и не требовать от вас ни дома, ни на работе эмоционального перенапряжения.

- Предупредить дома и на работе, что Вы бросаете курить, чтобы психологически Вас поддерживали и не провоцировали возобновление курения.

- Найдите врача, который Вас проконсультирует, осмотрит и порекомендует, при необходимости, способы отказа от курения и методы лечения при наличии других хронических заболеваний.

- Увеличьте физическую нагрузку.

- Постарайтесь максимально занять свое свободное время, т.к. курят, в основном, при наличии свободного времени.

Никотин начинает выводиться из организма уже через 2 часа после того, как Вы бросите курить, и уже через день начнет выздоравливать сердечно-сосудистая система. Спустя 2 недели начнет улучшаться система кровообращения и Вам будет гораздо легче двигаться. На протяжении полугода происходит самоочищение организма, существенно улучшится внешний вид и самочувствие, а также повысится качество жизни. Через 2 года после отказа от курения значительно уменьшается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

При наличии информации в свободном доступе не пренебрегайте предварительной консультацией врача. Возможно, имея сильную никотиновую зависимость, Вы не сможете самостоятельно бросить

курить. Только врач может оценить степень зависимости и предложить современные способы, помогающие бросить курить.

Если самоконтроль является неадекватным желанием закурить, то может наступить рецидив (срыв) – процесс, который происходит в период перехода пациента от статуса бросающего курить человека к статусу вновь закурившего, «сорвавшегося». Активная поддержка родных и близких, друзей и коллег поможет преодолеть неудачи, а врач предложит эффективные методы отказа от курения.

Главное, что пациент должен найти для себя установку, цель отказа от курения. Формулирование и принятие для себя цели отказа от курения, выделение желаемого результата может помочь пациенту в период отказа от курения для контроля своего поведения и противодействию триггеров (провокаторов), приводящих к курению.

Цели могут быть связаны со здоровьем или другими приоритетами:

1. Я хочу быть здоровым и мой организм начнет восстанавливаться сразу же после отказа от курения.

2. У меня будет больше энергии, я буду лучше себя чувствовать физически.

3. У меня будут более белые зубы и здоровые десна, пройдет кашель и дыхание станет легче.

4. У меня снизится риск развития рака, инфаркта миокарда, инсульта, эмфиземы, хронического бронхита, катаракты и других заболеваний.

5. У меня снизится риск преждевременных родов и рождения ребенка со сниженным весом.

6. Я не буду больше обкуривать своих родных и друзей.

7. Я буду гордиться собой.

8. Я стану примером для своих детей и родственников.

9. Я хочу сохранить работу, на которой запрещено курить.

10. Я хочу чувствовать себя свободным от сигарет.

"Самая великая победа – победить себя". Платон

Составитель: Габитова Д.М. – Руководитель Лаборатории помощи пациентам с никотиновой зависимостью БГМУ.

Тел. для записи на консультацию – 898724423232.



ГБУЗ РЦМП, з. 74, т. 1000 экз., 2016 г.