

Как бросить курить

Табак — это растение, высушенные листья которого используются для курения. В их состав входит никотин, белки, углеводы, органические кислоты, смолы и эфирные масла. В процессе выкуривания сигареты происходит сухая перегонка табака, что сопровождается образованием никотина, угарного газа, цианида водорода, аммиака, синильной кислоты, сажи и 43 известных канцерогенов (мышьяка, бензпирена, нитроза ми нов и др.).

В процессе курения развиваются психологическая и физическая зависимости. Психологическая зависимость - рефлекс курения - возникает очень рано и формируется при повторении одних и тех же движений, доставляющих курильщику своеобразное удовольствие. Физическая зависимость появляется в результате регулярного курения и по интенсивности сравнима с наркотической. Никотин по скорости действия на мозг сопоставим с наркотиками, вводимыми внутривенно! Но в организме он быстро разрушается, вызывая сильное желание закурить повторно. Так человек становится зависимым и не контролирует зависимость. Табачная зависимость - тяжелая болезнь всего организма, требующая лечения у врача нарколога.

Вы твердо решили отказаться от курения? Степень табачной зависимости установит врач-нарколог. Он также поможет выбрать метод и тактику борьбы с зависимостью.

Тактика «малых шагов»

Взяв сигарету, спрятать пачку подальше, чтобы ее последующий поиск был связан с физическим усилием. **Не** сочетать курение с физической нагрузкой. **Ограничивать**, ежедневно сокращая, число выкуриваемых сигарет. **Не** спешить с приобретением новой пачки.

Лечение табачной зависимости

Лечение табачной зависимости подразумевает медикаментозную и психотерапевтическую помощь. Факторы и условия, помогающие в борьбе с никотиноманией:

1. Подготовиться к отказу от курения: назначить дату прекращения курения, желательно связать ее с решением какой-либо жизненно важной проблемы: однажды бросив курить, не сделать ни одной затяжки; изменить свое окружение: убрать сигареты из дома, рабочего места, не позволять курить у себя дома; сменить привычную обстановку, используя для этого каникулы, поездку, отпуск.

2. Получить поддержку от врача и близких: попросить окружение не курить в вашем присутствии и не оставлять сигареты; обсудить эту проблему с врачом.

3. Учиться новому поведению: стараться отвлекать себя самого от желания курить: заняться интересным делом, разговаривать, гулять. Чтобы противостоять позывам к курению следует выпить сока или воды, пожевать жвачку, сосать леденец. Очень эффективны дыхательные упражнения: следует быстро вдохнуть и выдохнуть, затем глубоко вдохнуть и задержать дыхание на некоторое время. Отвлечься и успокоить нервы можно: расслабив мышцы, вдохнув запах цветов, сосредоточившись на каком-нибудь звуке, мелодии или выполнив несколько физических упражнений. Необходимо больше бывать за городом, в лесу. Нужно планировать каждый день что-либо, приносящее удовольствие.

4. Избегать употребления кофе, любого алкоголя и общества курящих.

Но самый верный способ борьбы с зависимостью - **НИКОГДА НЕ ПРОБОВАТЬ КУРИТЬ ТАБАК!**