

# Жизнь без табака

## Жизнь без табака, или быть здоровым современно

Реклама сигарет, воздействуя на чувственную, подсознательную сферу нашей психики, обещает удовольствие, наслаждение, общественное признание и уменьшает степень опасности. Предупреждения Министерства здравоохранения о вреде табакокурения настолько примелькались, что практически утратили смысл.

**Цель рекламы курения – заставить вас больше курить, чтобы извлекать прибыль, но не для вас. Призыв к отказу от курения носит бескорыстный характер, его цель – сохранить ваше здоровье.**

### Риск, связанный с табакокурением

В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям. Рак чаще развивается там, где имеет место хроническое воспаление и дистрофия. Именно поэтому у курильщиков чаще бывает рак.

Курение вызывает или способствует развитию, наряду с другими болезнями, рака ротовой полости, рака горла, рака легких, кожных повреждений, псориаза, заболеваний сердца, язв желудка, морщин, остеопороза, катаракты, диабета, болезни Альцгеймера, лейкемии, расстройств половой функции, бесплодия и заболеваний десен.

Под влиянием курения ослабляется внимание, резко снижается способность к счету, значительно ухудшается память, происходит нарушение точности движения, ухудшается глазомер. Никотин оказывает отрицательное влияние на мышечную деятельность, значительно снижая мышечные силы человека после курения. Известен случай, когда водитель сбил пешеходов, потому что у него кратковременно нарушилось сознание: в тот день он выкурил более 30 папирос, что привело к спазму сосудов головного мозга.

### Как избавиться от табакокурения?

Существует немало различных методик, разработанных с целью помочь людям бросить курить, но нету ни одной, гарантирующей результат без желания курильщика справиться с зависимостью.

**Стоит по-настоящему захотеть бросить курить, поверить в свои силы, настроиться на борьбу!**

**Способ постепенного отказа от курения представляется малоперспективным.** С него можно начать, если вы курите очень много (пачку и более в день). Многие начинают бросать курить с того, что постепенно уменьшают количество выкуренных за день сигарет. Для этого можно увеличивать промежутки между перекурами, выкуривать сигарету лишь до половины (ближе к фильтру содержится больше смол и никотина).

**Переход на более слабые сорта сигарет также себя не оправдывает.** Во-первых, в них не обязательно меньше вредных веществ и никотина, а во-вторых, куря более слабые сигареты, человек инстинктивно глубже затягивается, и вредные вещества глубже проходят в легкие.

**Имеет значение выбор дня для окончательного отказа от курения.** Этот и последующие пара дней должны быть для вас спокойными, не требующими эмоционального напряжения дома, на учебе. Для небеременных женщин лучше начинать бросать курить в один из дней сразу после менструации до овуляции (в это время в крови женщины гормональный фон наиболее благоприятен и позволяет лучше переносить никотинную абстиненцию и возможные депрессивные симптомы).

**Если человек твердо вознамерился отказаться от курения, то врачебной помощи, как правило, не требуется.**

Однако некоторым людям справиться с собой оказывается не под силу. В этих случаях нужно пройти курс лечения.

**Лекарственные методы.** Самым распространенным из них является замена курения применением никотинсодержащих средств. Это никотиновые пластыри, жевательные резинки, ингаляторы. Механизм их действия одинаков: они обеспечивают доступ никотина в организм, защищая тем самым человека от неприятного абстинентного синдрома. При этом стимулирующий эффект никотина на организм сохраняется, однако в организм больше не поступают содержащиеся в табачном дыму токсины, не подкрепляется стереотип курения.

**Иглорефлексотерапия.** Чаще всего применяют два вида иглоукалывания. При одном для введения игл используют активные точки на всей поверхности тела, при другом - активные точки ушной раковины.

**Психотерапия.** Основные психотерапевтические методы, применяемые для лечения табачной зависимости: гипнотерапия, когнитивно-поведенческая психотерапия. Гипнотерапия. Гипнотическое состояние используется для внушения отвращения к табачному дыму и усиления впечатления от информации о негативном действии курения, укрепления решения вести здоровый образ жизни. При использовании когнитивно-поведенческой психотерапии процесс отказа от курения включает два этапа: понимание причин своего курения и осознание поведения, поддерживающего курение; формирование моделей поведения без курения.

### **I. Проанализируйте процесс курения:**

**а) когда Вы курите** (например, утром натощак, после еды, вместе с чашечкой кофе, после критики, в случае ссоры и т.п.),

**в) какие эмоциональные ощущения вызывает у Вас желание выкурить сигарету** (тревога, ярость, грусть, радость и т.д.),

**с) какие цели Вы хотите этим достичь** (расслабиться, успокоиться, настроиться на работу и т.д. ).

### **II. Выработайте новую тактику поведения.**

Подумайте, **как избежать ситуаций, провоцирующих курение или, если это невозможно, как можно иначе себя вести в эти моменты.**

Если вы курите после еды, идите вместо этого на прогулку;

1. на две недели откажитесь от утренней чашечки кофе, заменив ее стаканом сока;
2. чтобы расслабиться, принимайте вместо сигареты ванну или слушайте музыку;
3. научитесь сглаживать конфликты с окружающими, прочитав специальную литературу;
4. утром вместо сигареты займитесь физкультурой;
5. если вы разочарованы, попытайтесь получить эмоциональную поддержку от близких вам людей. Со временем тяга к сигаретам уменьшается, а через несколько недель пропадет совсем.

### **Практические советы**

1. Начав процесс отказа от курения, **уберите все, что связано с этой вредной привычкой: сигареты, зажигалки, пепельницы.**
2. **Избегайте мест, где курят,** и, наоборот, ходите туда, где курение запрещено.
3. **Сообщите окружающим и близким о том, что вы бросили курить.**
4. Чтобы быстрее вывести токсические вещества из организма и уменьшить тягу к сигаретам, **пейте больше жидкости** - лучше всего соки и минеральную воду. В течение первых двух недель откажитесь от всего, что провоцирует желание курить: от алкоголя, кофе, острой и соленой пищи. Больше ешьте овощей и фруктов, меньше макарон, мучного, сладкого. Чтобы нейтрализовать никотин в организме, нужно принимать витамины Е, С и А.
5. **Займитесь физкультурой.** Физические упражнения снимут стрессовое напряжение, помогут вашему организму восстановиться от вреда, нанесенного курением.
6. **Подсчитайте, сколько вы сэкономили денег, когда стали меньше курить.** Копите сэкономленные на сигаретах деньги и для поднятия настроения покупайте себе на них подарки.
7. Многие женщины отказываются бросить курить, так как боятся поправиться. Действительно, некоторые бросившие курить (как показывает практика, около 30%) могут набрать 2-3 килограмма по двум причинам: **Врачи рекомендуют воздержаться от диеты во время отказа от курения,** поскольку трудно выдержать два таких испытания одновременно. Если вам нужно перекусить, чтобы подавить желание закурить, съешьте что-нибудь малокалорийное - фрукты, морковку.

### **Как подавить в себе желание закурить?**

- Быстро вспомните, что минутная слабость может сразу разрушить все предыдущие успешные усилия по отказу от курения. **Используйте самовнушение.** Повторите одну из установок на отказ от курения:

- *«Мое решение освободиться от зависимости окончательно. Для меня это жизненно необходимо. Я уверен в своих силах. Никакие ситуации и предложения не заставят меня изменить свое решение».*

- *«Ради своего здоровья и здоровья своих детей я сделаю все необходимое и освобожусь от табачной зависимости».*

- **Посмотрите на часы в момент желания закурить и напомните себе, что надо удержаться всего несколько минут, после чего желание курить ослабнет или пройдет вовсе.**
- **Смените обстановку**, начните двигаться, займитесь чем-то, позвоните кому-нибудь по телефону.
- **Сделайте медленный и глубокий вдох, сосчитайте до 5, также медленно на счет "5" выдохните (повторите 5 раз).** На вдохе задержите дыхание, пока горит зажженная спичка, потом загасите ее медленным выдохом.
- **Наденьте на запястье браслет.** В момент появления сильного желания закурить сильно сдавите или перетяните браслетом запястье, при этом повторите про себя "держись". Можно добавить: "Моя воля укрепляется... Я возрождаюсь к новой жизни... Я освободилась от табачных ядов... Я горжусь этим".

**Не всегда удастся избавиться от зависимости с первой попытки.** Даже если вы не будете курить в течение некоторого времени, то все равно не застрахованы от срывов. Если вы снова закурите, не делайте из этого трагедии, постарайтесь извлечь максимальную пользу. Проанализируйте причины, которые заставили Вас взять сигарету, внесите изменения в ваш план отказа от курения и повторите попытку! Успехов Вам!

Материал подготовлен социально - педагогической и психологической службой УО «ГГАУ»