

Как бросить курить легко: рекомендации специалиста



О том, почему табак убивает, и как отказаться от вредной привычки без труда, рассказывает главный внештатный специалист психиатр-нарколог **Сергей Анатольевич Анфимов**.

У курильщиков в результате длительного курения развиваются различные болезни.

Забота о собственном здоровье и здоровье своих близких – самая распространенная и рациональная причина бросить курить.

Курение – важный фактор развития многих легочных заболеваний и осложнений, в том числе развития хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), при которой развивается эмфизема легких и хронический бронхит. Симптомы ХОБЛ: хронический кашель, одышка и увеличение количества мокроты.

Курение – главная причина рака полости рта, гортани, бронхов, легких, пищевода, мочевого пузыря, почек, матки, поджелудочной железы и желудка.

Курение – фактор риска таких сердечно-сосудистых болезней, как: инсульт, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, облитерирующий эндоартериит и другие патологические состояния, приводящие к инвалидности и смерти.



ЕСЛИ НЕХВАТКА НИКОТИНА ДЕЛАЕТ ВАС ВСТРЕВОЖЕННЫМ, НЕДОВОЛЬНЫМ, НЕСЧАСТНЫМ, ЗНАЧИТ, ВЫ ПОПАЛИ В «ПОРОЧНЫЙ КРУГ».

Синдром абстиненции – что это такое?

Желание закурить и повышенный аппетит, тревожность и напряжение, агрессивность, запоры, сонливость днём, бессонница ночью, нарушение концентрации внимания, головные боли, спазмы и судороги, депрессия – всё это признаки синдрома абстиненции (зависимости).

Рекомендации для решивших отказаться от курения

Текст ниже – психотерапевтический сеанс, направленный на психологическую интеграцию и увеличение мотивации.

Вспомните, когда и как Вы приняли решение начать курить. Возможно, тогда Вы не собирались курить всю жизнь... и это решение принял за вас никотин, без Вашего ведома, а Вы потом вынужденно согласились? Подумайте об этом...

Составьте список причин, по которым Вы решили навсегда отказаться от курения... Утром и вечером просматривайте его, по возможности изменяя и дополняя.

Представьте себя самого, полностью отказавшегося от курения и достигшего поставленной цели.

Представьте, что Вы попали в своё будущее.

Задайте себе вопросы:

Как бы я выглядел через год после отказа от курения? – представьте себя, как будто Вы видите себя со стороны, запишите ответ.

Как бы я вел себя в различных ситуациях, в которых я раньше курил? –минимум, три ситуации, запишите ответ.

Как бы вели себя окружающие (знакомые, друзья, близкие), через год после моего отказа от курения? Как бы я себя чувствовал при этом? –минимум, три ситуации, запишите ответ.

Какие мои действия привели к полному и надежному отказу от курения? Возможно, Вы самостоятельно разработали и реализовали свой план действий? - запишите ответ.

Какие мои способности и внутренние (личностные) качества помогли мне достичь поставленной цели? – будет лучше, если Вы найдете семь и более способностей и качеств, запишите ответ.

Подумайте, как помог Вам составленный список причин, по которым Вы решили навсегда отказаться от курения. Отметьте самые главные на бумаге. Что лично для Вас намного важнее сигарет? – запишите ответ.

Ваше внутреннее «Я» за год полного отказа от курения тоже изменилось. Как бы Вы назвали себя одним-двумя словами, вмещающими решимость полного отказа от курения на всю жизнь и полностью достигнутый Вами результат? Запишите ответ.

Мысленно вернитесь в настоящее.

Возможно, теперь Вы готовы начать. Почувствуйте решимость и готовность.

Выберите дату отказа от курения и приступайте.

Дополнительные рекомендации:

В случае, если Вы не хотите одномоментно прекратить курение, выработайте промежуточные цели на пути к окончательному отказу от курения:

Например, каждый день курите на 2 сигареты меньше.

Откажитесь от курения на голодный желудок, во время еды и перед сном.

Выкуривайте только половину сигареты.

Старайтесь закуривать не сразу, а только через 5–10 минут после возникновения желания. В это время займите себя чем-нибудь, что помогло бы вам забыть о сигарете.

Уберите из комнаты зажигалки, пепельницы и другие предметы, которые напоминают о курении.

Подходя ко дню полного отказа от курения, попробуйте обойтись без сигарет вначале 24 часа, затем 48 часов, и наконец 72 часа. Определите наиболее трудные для вас моменты жизни без сигарет, научитесь преодолевать их.

Направляйте свои мысли и действия на поиск возможности обходиться вообще без сигарет.

Вам будет значительно легче избавиться от никотиновой зависимости полностью, помогая еще кому-нибудь отказаться от курения.

За одну-две недели до полного отказа от курения (или сразу при полном одномоментном отказе) начните принимать витамин С по 200–300 мг в день, если нет противопоказаний. Увеличьте физическую активность, больше времени проводите на свежем воздухе. На возможно более длительный срок (не менее двух-трех недель) исключите алкогольные напитки, крепкий чай и кофе, острые и соленые продукты. Употребляйте больше растительной пищи, соков. Старайтесь питаться в меру.

После того как вы отказались от курения, избегайте сигарет также, как избегаете самых опасных событий!

Когда человек навсегда отказывается от курения:

20 минут:

Нормализуется артериальное давление, нормализуется пульс, повышается температура ладоней и ступней до нормальных показателей.

6–12 часов:

Снижается концентрация никотина в крови, восстанавливается нормальное содержание кислорода в крови, уходит раздражительность, нервозность, тревога.

48 часов:

Активизируется рост нервных окончаний, ощутимо улучшается вкусовое восприятие и обоняние, становится легче ходить.

2–3 месяца:

Улучшается общее кровообращение, увеличивается жизненная емкость легких, возрастает половая активность и потенция, увеличивается вес тела на 2-3 кг.

6–9 месяцев:

Исчезает хронический кашель, насморк, дыхание и выносливость полностью восстанавливаются, повышается способность организма бороться с инфекциями.

1 год:

Снижается риск возникновения ишемической болезни сердца вдвое по сравнению с курильщиками. Жизнь продлевается, как минимум на 5 лет.

5–10 лет:

Снижается риск возникновения рака легких и инфаркта миокарда в 2 раза (по сравнению с курильщиками). Жизнь продлевается, как минимум на 10 лет.

Помощь по отказу от курения

Консультацию по отказу от курения вам могут дать центры здоровья.

Профессиональную помощь в борьбе с вредной привычкой вам окажут в **ГУЗ «Ульяновской областной клинической наркологической больнице»:**

телефон доверия: 717-717

регистратура: 8(8422) 45-32-85.