

Зависимостям. **Нет**



Непреодолимая тяга к курению, алкогольная и наркотическая зависимости приносят не поправимый вред здоровью человека, а также заставляют переживать, а порой страдать, его близких.

Пришло время бросить курить!

Курение является одной из наиболее распространенных вредных привычек, которая быстро перерастает в никотиновую зависимость. Несмотря на то, что первая выкуренная сигарета мало кому приносит удовольствие, люди быстро впадают в зависимость от табакокурения.

На то есть много разных причин, основной из которых является действие никотина – психоактивного вещества, приводящего к стойкой зависимости, схожей с зависимостью от наркотических веществ.



Курение

вне всяких сомнений имеет значимые негативные последствия для здоровья:

- Никотин оказывает стимулирующее и тормозящее воздействие на мозговые структуры, ответственные за продукцию дофамина и других эндорфинов - медиаторов удовольствия. Стимуляция вызывает временное повышение настроения, прилив сил и энергии, а торможение - апатию, слабость, потребность в новой порции никотина для «подзарядки»
- В начале под воздействием никотина формируется толерантность к табаку, мозг адаптируется к токсическому действию никотина, и первые признаки никотиновой интоксикации – тошнота, головокружение – **начинают отступать**
- Длительное курение сопровождается более глубокими расстройствами центральной нервной системы, так формируется привыкание к никотину
- После организм стремится поддерживать привычный уровень никотина, у курильщика появляется постоянная в нем потребность, **зависимость**

Физическая зависимость подкрепляется **психологической зависимостью** от курения. Мозг помнит приятные ощущения, вызванные продукцией дофамина и других медиаторов удовольствия. В памяти сохраняется устойчивая цепочка: «сигарета–курение–удовольствие».

Поведенческие привычки, постепенно приобретаемые в связке с процессом курения усугубляют табачную зависимость: уже чашка кофе немислима без сигареты, вождение автомобиля ассоциируется с курением, курение воспринимается как дополнительный стимулятор при решении творческих задач или дополняет удовольствие во время отдыха.

Кроме того, сам процесс курения (будь то обычные сигареты или электронные) – есть проявление так называемой оральной фиксации. Оральные привычки приходят к нам с самого раннего детства и ассоциируются с чем-то приятным (младенец успокаивается, когда сосет грудь, бутылочку или соску). Они также способствуют тому, что курение быстро входит в привычку и становится навязчивым спутником человека.

А что насчет электронных сигарет и вейпов?

В последние годы стремительно растет количество людей, пристрастившихся к электронным сигаретам и вейпам. Многим кажется, что данная форма курения безобидна для здоровья. В реальности дело обстоит вовсе не так! Никотин, каким бы способом он ни проникал в наш организм, наносит ему непоправимый вред.

Кроме того, ряд исследований продемонстрировали, что аэрозоли, содержащиеся в вейпах, даже при отсутствии в них никотина вызывают воспалительные реакции в легких и при регулярном употреблении разрушают их.

Многие курильщики, попадаясь на маркетинговые уловки производителей этих продуктов, расценивают электронные сигареты и вейпы как более безопасную альтернативу сигаретам и переходят на них в попытке бросить курить. Как правило, такие попытки не приводят к отказу от курения. Если курильщик и отказывается от обычных сигарет, то он переходит на электронные, т.е. заменяет один токсичный продукт другим. Но в большинстве случаев такие попытки заканчиваются тем, что курильщики продолжают курить и табачные, и электронные сигареты, становятся "двойными" курильщиками. Причина в том, что электронные сигареты, содержащие крайне токсичный синтетический никотин, не только не помогают избавиться, а поддерживают никотиновую зависимость! Решив бросить курить, надо полностью отказаться от сигарет и строить новую жизнь с новыми полезными привычками!



Вы приняли отличное решение бросить курить! Вот несколько советов, которые помогут вам добиться успеха в этом!

- Перечислите причины, по которым вы хотите бросить курить
- Скажите вашим друзьям и близким, что вы бросаете курить
- Если вы уже пытались бросить курить, вспомните, что не сработало в прошлый раз
- Используйте средства, помогающие бросить курить (пластыри, специальные препараты)
- Подумайте, почему вы курите (например, когда вам скучно, или если вы переживаете, или вам кажется, что сигареты помогают сконцентрироваться)
- Осознав причины курения, вам проще будет придумать способы, как этих причин избежать
- При отказе от курения сдерживайте тягу к еде, занимаясь чем-нибудь увлекательным (почитайте книгу, сходите погулять и т.д.)
- Упражняйтесь в подавлении позывов к курению (отвлекайте себя)
- Присоединяйтесь к программам по отказу от курения, чтобы получать поддержку и советы в нужный момент
- Как только вы приняли решение бросить курить, выбросите все сигареты. Помните, никогда не бывает всего одной сигареты!



Вы можете обратиться в центр здоровья вашей районной поликлиники или позвонить на телефон горячей линии:
8 800 200 0 200 —
поговорите со специалистами, и вам обязательно помогут