

# Информация о способах преодоления и лечения табачной зависимости

Курение – это не просто вредная привычка. Это – никотиновая зависимость. Это – болезнь.

Курильщик становится зависимым от сигареты. Выкуренная сигарета позволяет лучше сосредоточиться, снять напряжение, приносит удовольствие. Организм требует постоянного поступления никотина. А в случае отказа от курения возникают агрессия и раздражительность, проблемы со сном, снижение концентрации внимания, подавленное настроение, повышение аппетита и невыносимое желание покурить.

Одна треть курильщиков в Беларуси хочет бросить курить. Около 90% взрослых курильщиков предпринимают попытки прекратить курение самостоятельно. К сожалению большинство попыток бросить курить заканчивается неудачно. Приблизительно 70% прекративших курение вновь начинают курить, как правило в течение ближайших трех месяцев. Однако с каждой очередной попыткой вероятность окончательного прекращения курения возрастает.

Определить силу зависимости от никотина можно с помощью теста Фагестрома. Для его выполнения необходимо ответить на вопросы и сложить баллы, соответствующие вопросам, на которые был дан положительный ответ.

## 1. Когда Вы тянетесь за сигаретой после того, как просыпаетесь?

-В течение 5 минут (3)

-От 6 до 30 минут (2)

-От 31 до 60 минут (1)

-Более, чем 60 минут (0).

## 2. Трудно ли Вам не курить в местах, запрещенных для курения?

-Да (1)

-Нет (0).

## 3. От какой сигареты труднее отказаться?

-Утренней (1)

-Последующей (0).

## 4. Сколько сигарет Вы ежедневно выкуриваете?

- 10 или менее (0)

- 11 – 20 (2)

- 21 и более (3).

**5. Вы больше курите утром или в течение дня?**

- Утром (1)

- В течение дня (2).

**6. Курите ли Вы во время болезни, когда находитесь на постельном режиме?**

- Да (1)

- Нет (0).

Если сумма равно 0-3 баллам – уровень зависимости низкий. Вы сможете освободиться от никотинной зависимости усилием воли. Иногда может потребоваться посторонняя психологическая поддержка (врача, семьи, знакомых).

Если сумма равна 4-5 баллам – уровень зависимости средний,

6-10 баллов – уровень зависимости высокий.

Существует два основных способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда и постепенный, медленный, поэтапный.

Первый способ вполне пригоден для лиц, только начавших курить, детей, подростков, у которых явления абстиненции при отказе от курения бывают выражены слабо и легко переносимы.

Второй способ – чаще рекомендуют курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет.

Внезапно перестать курить лучше в спокойной обстановке, заранее настроить себя на этот решительный шаг. Лучше всего наметить для себя конкретную дату (недели через 2-3). Скажите знакомым, что бросаете курить. Они постараются помочь.

При постепенном отказе от курения успешно используется система самоограничений:

1. Не курить натошак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.

2. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь. Можно закрыть глаза, сделать очень медленно глубокий вдох, сосчитать до пяти, медленно выдохнуть. Повторить несколько раз.

3. Постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями, прогулками.

4. Заменить сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.

5. Стараться ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2.
6. Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постараться пережить такой «приступ» без сигареты.
7. Табакокурение – это привычка, поэтому надо исключить другие привычки, связанные с ней во времени или пространстве, привычные стереотипы (отказаться от действий, которые раньше сопровождались курением, например, просмотр телевизора, слушание музыки).
8. Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.
9. Не носите с собой зажигалку или спички.
10. После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз.
11. Перестаньте глубоко затягиваться.
12. Выкуривайте сигарету только до половины.
13. Покурили – уберите пепельницу, а пачку отнесите в другую комнату.
14. Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.
15. Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.
16. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
17. Курите стоя или сидя на неудобном стуле.
18. Перестаньте курить на работе.
19. Перестаньте курить в квартире.
20. Не курите на улице.
21. Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т.п.).
22. Если водите машину, закуривайте лишь по приезде на место.
23. Когда у Вас кончились сигареты, ни у кого их не заимствуйте.
24. Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты.
25. Откладывайте выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3 часов после сна (говорите себе: «Я достаточно силен, чтобы подождать с курением 10 минут»). После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

Первые дни без сигареты самые трудные. Надо как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма.

Для этого:

-пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить);

-не пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете; по той же причине не следует есть острые и пряные блюда;

-в первые дни есть больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пить соки;

-каждый день съедать ложку меда- он помогает печени очистить организм от вредных веществ;

-поддерживать высокий уровень физической активности – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.

Значительно легче бросить курить, находясь на отдыхе, обязательно сменив при этом привычную (рабочую, домашнюю) обстановку, а отказавшись от курения, никогда нельзя прикасаться к сигарете. Одна-единственная сигарета, даже одна затяжка, навсегда перечеркнет затраченные усилия.

При желании закурить можно использовать черемуху: возьмите веточку, освободите от листьев, дайте немного подсохнуть, порежьте кусочками до 1.5 см, сложите в спичечный коробок и положите в карман. При желании закурить положите в рот приготовленную палочку и пожуйте «до мочала» - желание выкурить сигарету исчезнет.

После 3-х неуспешных самостоятельных попыток прекратить курение, рекомендуется обратиться за психотерапевтическим и лекарственным лечением зависимости от никотина к специалистам.

Нелекарственное лечение включает когнитивную и поведенческую психотерапию. Поведенческая терапия включает в себя «самоуправление»: пациент обучается «самоконтролю», записывая условия, при которых усиливается желание курить. Пациент также осуществляет «контроль над стимулами», при котором побуждающие к курению стимулы исключаются из окружающей обстановки. Другие методы включают метод «никотинового затухания», обучение пациента обходиться без сигарет, предотвращение возврата к курению и формирование чувства отвращения к табаку (аверсивная терапия).

Когнитивная терапия включает: а) детальный анализ мыслей, чувств и поведения курильщика, б) анализ мотивации отказа от курения и ее изменения; в) заключение терапевтического договора с распределением ответственности между терапевтом и пациентом; г) ведение дневника мыслей, чувств и поведения, а также стимулов и способов преодоления «тяги»; д) реструктурирование образа жизни и приобретение новых занятий.

К видам лекарственной терапии никотиновой зависимости, эффективность которых доказана клиническими исследованиями, относят заместительную никотиновую терапию, антидепрессанты, прежде всего бупропион, и применение агонистов никотиновых рецепторов, неселективного - препарата цитизин и частичного - препарата чампикс (варениклин). Сам факт назначения лекарств (плацебо-эффект) повышает частоту отказа от курения до 10%.