**Как бросить курить?**

**Электронные сигареты**

**Электронная сигарета** – высокотехнологическое устройство, имитирующее процесс курения. Ее основные части:

* световой индикатор – имитирует огонь сигареты;
* аккумулятор, обеспечивающий работу сигареты;
* парогенератор – распыляющее устройство, создающее пар;
* сменный картридж, в котором содержится жидкость определяющая вкус пара. Один картридж заменяет пачку обычных сигарет.

Когда вы делаете затяжку, поток воздуха проходит через парогенератор и образуется ароматный пар, состоящий из мельчайших частиц жидкости для курения. Ее преимущество перед обычной сигаретой в отсутствии продуктов сгорания табака: смол, канцерогенов. К тому же окружающие не страдают от табачного дыма.

Электронные сигареты рассматриваются некоторыми, как средство помогающее бросить курить. С его помощью можно снизить физическую зависимость от никотина. На начальных этапах используют жидкость для электронной сигареты с высоким содержанием никотина. Через некоторое время ее заменяют на другую жидкость с более низким содержанием никотина. Таким образом, постепенно переходят на безникотиновый наполнитель.

**Негативные стороны электронных сигарет**

Специалисты утверждают, что эти приспособления ничуть не менее вредны, чем традиционные табачные изделия. Возможно, что они гораздо опаснее, чем предполагалось.

Факты, говорящие о вреде электронных сигарет:

Для создания жидкостей используются синтетические компоненты и ароматизаторы, которые проникают глубоко в легкие. Регулярные ингаляции таких веществ могут привести к бронхиальной астме и другим нежелательным последствиям.

Доказано, что пар содержит глицерин и его эфиры, пропиленгликоль, продукты сгорания ароматизаторов и вещества, выделяемые материалами из которых изготовлена сигарета. Эти компоненты вредны для здоровья, они оказывают токсическое действие на организм и вызывают патологии почек.

Низкое содержание никотина человек рефлекторно компенсирует сильной затяжкой и частым использованием сигареты. Поэтому курильщик электронных сигарет ощущает на себе такое же негативное воздействие от этого яда, что и люди, предпочитающие традиционные табачные изделия.

Курение является плохим примером для детей. Им все равно, что именно курят родители. Поэтому высок риск, что дети пристрастятся к этой плохой привычке.

Эксперты ВОЗ предлагают запретить использование электронных сигарет, пока не будет проведено серьезных клинических испытаний и не будет отработан закон, регулирующий их производство.

В России с 1 июня 2013 года запрещена продажа электронных сигарет согласно закону о запрете курения. Эти устройства подходят под описание «товары, имитирующие табачные изделия», поэтому на них распространяется запрет.

### Лекарства, помогающие бросить курить

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название препарата** | **Механизм действия** | **Схема приема** |
| **Никотиноподобные препараты для лечения стойкой физиологической никотиновой зависимости** |
| Табекс(Цитизин) | Препарат содержит вещество растительного происхождения – цитизин. Оно активирует дыхательный центр, повышает уровень адреналина и возбуждает нервную систему. Табекс обладает никотиноподобным эффектом. Это позволяет облегчить неприятные симптомы после отказа от курения, добиться улучшения концентрации внимания и повышения работоспособности без сигарет.Цитизин связывается с теми же рецепторами, что и никотин. Поэтому если курить во время приема препарата, то никотин остается в крови в несвязанном состоянии и вызывает неприятные ощущения: тошноту, головокружение. Это вызывает желание полностью отказаться от курения. | Первые три дня принимают по 1 таблетке 6 раз в сутки, каждые 2 часа в дневное время. На ночь делают перерыв. Чем меньше курить в этот период, тем лучше самочувствие.4-12 день лечения - 5 таблеток в сутки. По одной каждые 2,5 часа.13-16 день – 4 таблетки, с перерывом в 3 часа.17-20 – 3 таблетки в день. По одной с интервалом в 5 часов.21-25 день по 1-2 таблетки в сутки.Если не удалось снизить тягу к курению, то лечение приостанавливают и повторяют через 2-3 месяца. |
| Лобелин  | Лобелин – алкалоид растительного происхождения, получаемый из листьев индийского табака. Он обладает теми же стимулирующими свойствами, что и никотин, но при этом не имеет вредных свойств. Лобелин связывается с рецепторами чувствительными к никотину и ослабляет абстинентный синдром, возникающий после отказа от сигарет. Он ослабляет раздражительность, головную боль повышает работоспособность.  | Принимают по 10-15 капель или по 1 таблетке 4-5 раз в день. Курс лечения 7-10 дней, в некоторых случаях может быть продлен до 3-х недель. При длительном лечении препарат применяют 2-3 раза в день. |
| Гамибазин(Анабазин) | Вещество растительного происхождения сходное по свойствам с никотином. Стимулирует дыхательный и сосудодвигательный центры в мозгу. Действующее вещество - анабазин содержится в ежовнике безлистном. Оно соединяется с рецепторами, чувствительными к никотину. Поэтому, чтобы не вызвать отравления, необходимо прекратить курение на время лечения. | Таблетки. 1-5 день – 8 таблеток в сутки. Рассасывать под языком.6-12 день – 6 таблеток в сутки. В дальнейшем, каждые 3 дня дозу уменьшают на одну таблетку. Общая продолжительность лечения 25 дней.Жевательная резинка. Эту форму можно использовать, если вы решили сразу отказаться от курения или чтобы уменьшить количество выкуренных сигарет. Первые 5 дней лечения по 1 резинке 4 раза в сутки. Ее необходимо разжевать и заложить за щеку. Когда пройдет ощущение горечи и покалывания, немного пожуйте резинку и снова поместите за щеку. Таким образом никотин будет выделяться небольшими порциями. Каждые 3-4 дня дозу уменьшают на 1 резинку. Курс лечения 12 дней.Пленка. Пленку приклеивают на десну или внутреннюю поверхность щеки. Первые 3-5 дней используют по 4-8 пленок в сутки. С 5-го по 8-й день 3 раза в сутки. Далее дозу уменьшают каждые 4 дня. Курс лечения 15 дней. |
| Никотиновый пластырь НикореттеАналоги: никотиновые пластыри Никодерм, Никотрол, Хабитрол, Никвитин. | Пластырь состоит из полупрозрачного синтетического материала и содержит никотин. Его применение позволяет избавиться от синдрома отмены. Устраняет нарушение сна, повышение аппетита, раздражительность, снижение внимания.Для того чтобы избавиться от зависимости необходимо постепенно снижать дозу никотина. Для этого выпускаются 3 вида пластырей с высоким, средним и низким содержанием никотина. | Для людей с высокой никотиновой зависимостью (до 2 пачек сигарет в день) рекомендована такая схема:1. Никоретте 25 мг – 8 недель.
2. Никоретте 15 мг – 2 недели.
3. Никоретте 10 мг – 2 недели.

Тем, кто выкуривал 1 пачку в день, рекомендуют начать лечение сразу со 2-го шага. У пластырей других производителей схема лечения аналогична.Пластырь наклеивают на чистую сухую кожу утром и снимают вечером. Чтобы никотин беспрепятственно впитывался на коже не должно быть густого волосяного покрова. |
| **Безникотиновые препараты применяют у людей с опытом курения менее 5 лет** |
| Чампикс | Действующее вещество блокирует рецепторы, делая их нечувствительными к никотину. В результате человек перестает получать удовольствие от курения. Появляются неприятные ощущения, связанные с интоксикацией организма. | 1-3-й день по 1 таблетке в дозировке 0,5 мг.4-7 день по 2 таблетки по 0,5 мг.С 8 дня необходимо отказаться от курения. С этого момента принимают по 2 таблетки (по 1 мг каждая) на протяжении 11 недель. |
| Велбутрин(Бупропион)(Зибан) | Антидепрессант, применяемый для борьбы с никотиновой зависимостью.Он оказывает стимулирующее действие на психику, ускоряет высвобождение энергии в клетках, повышает половое влечение, способствует похудению. Кроме того избавляет от тревоги и депрессии, которые могут сопровождать отказ от курения. | С 1-го по 7-й день по 1 таблетке после еды. После этого принимают по 2 таблетки в день.Продолжительность лечения 7-9 недель. |

Помните, что все перечисленные препараты являются лекарственными средствами, имеют противопоказания и могут вызвать побочные эффекты. Поэтому обязательно посоветуйтесь с врачом, какое средство и в какой дозировке подойдет именно вам.

### Психологическая помощь чтобы бросить курить

90% курильщиков пытаются избавиться от никотиновой зависимости самостоятельно. Для этого достаточно принять твердое решение и создать себе устойчивую мотивацию.

Задумайтесь, какие из последствий курения вас страшат больше всего. Их очень много:

* [Гангрена](https://www.polismed.com/subject-gangrena.html) и ампутация ног;
* Раковые опухоли;
* Разложение легких;
* [Импотенция](https://www.polismed.com/subject-impotencija.html) и [бесплодие](https://www.polismed.com/subject-besplodie.html);
* Внезапная смерть из-за инсульта или инфаркта;
* Астма и [бронхиты](https://www.polismed.com/subject-bronkhit.html) у детей, которые становятся жертвами пассивного курения.

Напишите на одной половине листа список неприятных последствий, которые ждут курильщика. На другой половине – список «бонусов», которые вы получите отказавшись от курения: красивая кожа, белые зубы, свежее дыхание, здоровые легкие… Поместите этот листок так, чтобы он постоянно был на виду и поддерживал вашу мотивацию.
Заведите себе копилку. Ежедневно откладывайте в нее сумму, которую вы тратили на курение. Периодически делайте себе приятные подарки на сэкономленные деньги.

Не ищите у себя признаков синдрома отмены. Проведенные исследования показали, что вероятность развития синдрома отмены не так уж велика. Если вы все же заметили, что память ухудшилась, и стало сложнее сосредоточиться, то принимайте настойку женьшеня или элеутерококка. Эти природные стимуляторы не хуже никотина активизируют деятельность нервной системы и обменные процессы, а кроме того помогут быстрее очистить организм от токсинов.

**Кто может помочь в борьбе с никотиновой зависимостью?**

За индивидуальной или групповой психотерапией можно обратиться в наркологический диспансер или психологу, специализирующемуся на избавлении от зависимостей. Статистика утверждает, что психотерапевтическая помощь повышает шансы на успех в 1,5 раза.

**Бесплатно получить помощь врача-психотерапевта** можно в государственных и муниципальных медицинских учреждениях. Необходимым условием является направление вашего лечащего врача из поликлиники. Кроме того бесплатные консультации можно получить в реабилитационных центрах.

**Платные консультации** можно получить в государственных медицинских учреждениях без направления. А также в негосударственных психиатрических и психоневрологических учреждениях и у частнопрактикующего врача-психотерапевта.

В помощь бросающим курить разработано множество эффективных психологических методик.

1. **Методика Владимира Жданова**

Методика известна под названием «Четыре вонючих вдоха». Ее цель – вызвать стойкое отвращение к курению. Для этого необходимо попробовать табачный дым на вкус, пожевать его.

Когда вам захочется курить, не вдыхайте дым в легкие, а задержите его во рту. Запрокиньте голову, закройте нос, и интенсивно пережевывайте дым с закрытым ртом. Через 20 секунд во рту появится противный привкус. Продолжайте жевать еще 10 секунд, а потом протолкните дым в легкие. Появятся неприятные ощущения и позывы на кашель – это заработали рецепторы, которые призваны защищать вас от табачного дыма. Чтобы закрепить результат, сделайте еще 2 затяжки «пережеванным» дымом.
Четвертый вдох – затянитесь на полные легкие. После этого выкашливайте дым, напрягая мышцы брюшного пресса. После этого запишите на пачке дату и время, когда вы сделали 4 вонючих вдоха. После этого курить нельзя. Если желание затянуться станет непреодолимым, то повторите прием жевания дыма.

Укрепить мотивацию помогают видеолекции профессора Жданова. Они воздействуют в двух направлениях: наглядно демонстрируют вред от курения и создают необходимый психологический настрой.

1. **Аллен Карр «Легкий способ бросить курить»**

Методика разработана более 30-ти лет назад. Статистика утверждает, что каждый год благодаря ней курить бросает 1 миллион человек. Цель методики – помочь человеку бросить курить без напряжения силы воли, лекарств или других вспомогательных средств.
Суть методики изложена в одноименной книге. Коротко описать этот метод можно 2 пунктами.

* 1. Примите твердое осознанное решение, что вы больше никогда не будете курить.
	2. Радуйтесь вашей новой жизни и не впадайте в депрессию.

Книга очень аргументировано показывает, почему стоит отказаться от курения, и какие преимущества вы получаете, сделав выбор в пользу здорового образа жизни. Это помогает избавиться от сомнений и соблазнов выкурить «последнюю сигарету».

1. **Кодирование от курения**

Этот метод основан на гипнотическом внушении и био-электрическом воздействии на подсознание. Кодирование помогает выработать условный рефлекс, направленный против курения.
Цель кодирования – внушить человеку, отвращение к курению. Кодирование проводят психологи и психотерапевты. В некоторых случаях этим методом владеют священники и народные целители.

Кодировать можно только человека, который уже принял решение бросить курить. В том случае, если он пришел следуя уговорам родственников, то эффект от кодирования будет кратковременный. Еще одно условие успешного кодирования – квалификация специалиста.
Усилить эффект на психику помогает гипноз и иглоукалывание. Некоторые успешно используют эффект плацебо. Пациенту внушают, что после того, как он принял мегаэффективный препарат, у него больше никогда не возникнет желания курить. И хотя под видом лекарства в капсуле может быть обычный сахар, но в сознании прочно укореняется идея, что влечения к табаку больше нет.

1. **Нейролингвистическое программирование. Техника взмах**

Данная методика основана на перепрограммировании подсознания. Ее цель создать в подсознании яркий образ того, каким вы хотите стать. Она подходит практически всем людям и помогает одновременно избавиться от разных видов зависимости. НЛП используют психологи, но можно избавиться от вредных привычек и самостоятельно.

Техника взмах состоит из пяти этапов.

1 этап. Ответить на вопросы.
	1. Зачем я курю?
	2. Как это меняет мою жизнь?
	3. Какие выгоды приносит мне курение?

2 этап. Определить мотив отказа от курения.

* 1. Чего я добьюсь, отказавшись от курения?
	2. Какие выгоды мне принесет, если я брошу курить?

3 этап. Формирование негативного образа «пускового ключа»

Представьте не слишком приятную картинку, связанную с курением. Например, желтая костлявая рука, держащая сигарету.

4 этап. Формирование «позитивного образа»

Представьте позитивную картинку, как вы с гордым видом, сообщаете знакомым, что вам удалось побороть свою зависимость.

5 этап. Смена образов.

Представьте себе негативный образ, а потом замените его на позитивный. Сделайте небольшую паузу и повторите упражнение. Постепенно наращивайте темп смены картинок. Можно сопровождать их взмахом руки или щелчком пальцами. Позитивный образ должен становиться в вашем сознании все более ярким, а негативный затуманиваться, пока полностью не исчезнет.

1. **Иглоукалывание**
Эта методика борьбы с курением разработана более 40 лет назад китайским нейрохирургом Х.Л. Веном. Она основывается на том, что курение это условный рефлекс – путь который проходит нервный импульс в мозгу. Когда нервное возбуждение в очередной раз проходит по этой дорожке, возникает желание курить.
Цель иглорефлексотерапии – искоренить этот рефлекс. Воздействуя на рефлекторные точки на ушной раковине или запястье, специалист прерывает прохождение импульсов по рефлекторному пути.

Проводить сеансы должен опытный врач-рефлексотерапевт. Длительность сеансов 20-80 минут. Для получения стойкого результата одним достаточно 2-х сеансов, а другим требуется 10-20.

Помните, что единственное условие, которое позволит вам бросить курить раз и навсегда  – это ваше твердое и осознанное желание избавиться от этой вредной привычки. Если вы твердо решили избавиться от зависимости, то вас обязательно ждет успех!