**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 Никоретте Аналоги: 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!