

СТАТЬЯ О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Сегодня во всем мире курение считается антиобщественной привычкой, миллионы людей стараются придерживаться здорового образа жизни и бросают курить. Что бы там ни говорили курильщики о неземном удовольствии от задушевных разговоров под сигарету или о глубоких раздумьях наедине со своим дымящимся другом, в глубине души каждый из них знает, что он отличается от некурящих.

Разве не смешно платить огромные деньги за высушенные листья, завернутые в бумагу, а затем поджигать их и вдыхать никотин и канцерогенные смолы в легкие? Приобретать себе хронический кашель, гастрит и находиться под вечной угрозой неизлечимых заболеваний? Ведь по данным экспертов, табачный дым содержит 4 тыс. химических веществ, среди которых никотин является одним из сильнейших ядов. А также канцерогенные вещества — бензапирен, N-нитрозамины, аммиак, полоний, стронций являясь одной из главных причин онкологических заболеваний полости рта, гортани, бронхов и легких. Какая же прокуренность, грязь годами накапливается внутри самого курильщика! Человек добровольно превращает себя в прокопченное существо. Почему же тогда сама мысль бросить курить приводит курильщика в панику, хотя время от времени он твердо решает «в один прекрасный день» бросить курить, но этот день наступит «только не сегодня, возможно, с нового года».... Да потому что курение — это не просто вредная привычка, а стойкая никотиновая зависимость. Курить уже не модно! 21 век преподносит нам культ красивого здорового тела, красивой внешности, уход за собой.

Что удерживает человека от того, чтобы бросить курить? Почему разумные, сообразительные люди продолжают осознанно вредить своему здоровью? Курение — это, прежде всего очень стойкий стереотип и химическая зависимость. Одно из фундаментальных свойств нашей психики заключается в том, что при нарушении любой привычки у нас возникает выраженный дискомфорт и желание любой ценой эту привычку вернуть и восстановить пошатнувшийся статус-кво. Пристрастие к курению играет коммуникативная функция, так как процесс «перекуривания» облегчает людям установление и поддержание контакта, обеспечивает психологически безопасную форму для общения и знакомства. При попытках отказа от привычки возникает своеобразный вакуум, так как антистрессовая и коммуникативная функции в большинстве случаев ничем не заменяются.

Обычно, пока человек не решает прекратить курить, он ничего не хочет знать о вреде, который приносит организму каждая сигарета... Каждый раз, затягиваясь сигаретой, человек вдыхает в легкие канцерогенные смолы, которые вызывают онкологические заболевания. Каждый раз, прикуривая сигарету, человек становится на один шаг ближе к патологическим изменениям в легочной системе.

Почему считается, что бросить курить невероятно трудно? Бросить курить, на самом деле, не очень просто. Ведь курение это зависимость, состоящая из физического и психического компонентов. Дело в том, что никотин быстро встраивается в процесс обмена веществ и при отвыкании у человека может возникать абстинентный синдром: раздражительность, вялость, перепады настроения, легкое головокружение, патологическое влечение к курению и т.д. И

так на протяжении нескольких дней. Ощущения неприятные. Разумеется, человеку не очень хочется все это терпеть – так как это проявления синдрома отмены. Мысли постоянно возвращаются к сигаретам, начинают сниться сны, где человек закуривает, нарастает тревожное состояние и ощущение, что чего-то сильно не хватает, очень хочется ощутить вкус и запах сигареты. В большинстве случаев, «бросающий» дурную привычку не выдерживает и закуривает.

После того, как человек бросил курить, сколько времени потребуется организму для-восстановления?

Никотин, как таковой полностью выводится из организма за несколько часов, а вот попавшие в легкие смолы и копоть остаются там, на годы и выводятся медленно.

Как облегчить период отвыкания? Есть ли смысл снижать количество выкуриваемых-сигарет?

Самообманом является мнение, что от курения можно отказаться постепенно, вместо крепких сигарет употреблять более лёгкие или уменьшать количество выкуриваемых сигарет, некоторые применяют кальян, курительные смеси, насвай, тем самым нанося непоправимый ущерб своему здоровью. В большинстве случаев такие действия не приводят к желаемому результату. При серьезном подходе к своему здоровью нужно пройти курс у следующих специалистов - врача психиатра – нарколога, врача – психотерапевта, рефлексотерапевта, медицинского психолога, которые окажут квалифицированную помощь, проведут диагностический комплекс на предмет поражения табаком, выявят степень никотиновой зависимости, мотивацию на отказ от табакокурения, определяют количество угарного газа в легких, назначат адекватное лечение, по показанию пациент пройдет курс рефлексотерапии, в частности иглорефлексотерапии, будет назначена медикаментозная терапия, позволяющая менее болезненно отказаться от табакокурения, обучат антистрессовым методам, помогающим справиться с психологическим дискомфортом. Как правило, у человека есть ряд психологических проблем, которые он не способен решать без своего «ядовитого друга» и создает всего на всего иллюзию.

Правда ли, что, бросив курить, человек набирает вес? И если это так, то почему? Да, иногда бросающие курить поправляются, но некоторым людям это не удастся из-за наличия хронических заболеваний. А если курят дети и подростки – последствия могут быть очень плачевными, приводящим к необратимым последствиям! Неосознанно человек стремится заместить выпавшую привычку каким-либо механическим действием. И тут под руку чаще всего попадает еда. Кроме того, поглощение пищи, как и курение, физиологическим путем снимает тревогу, а организму только того и надо. Вот и получается, что курение заменяется перееданием. Но потом, как правило, вес приходит в свою норму. Целесообразно обратиться к специалисту с данной проблемой, а не переходить из одной зависимости в другую.

Что бы можно посоветовать людям, которые хотят бросить курить? Огромное значение для успеха избавления от никотиновой зависимости имеет мотивация-цель.

1) Ежедневно фиксируйте причины, ради которых вы хотите бросить курить, заведите дневник, где вы осознанно приблизитесь к своей цели и вернете потерянное-вами-здоровье.

2) Установить себе срок, когда вы готовы бросить.

3) Позаботьтесь о поддержке со стороны близких, друзей, знакомых и т.д.

4) Используйте физическую активность, важна двигательная активность –

прогулки, плавание, катание на велосипеде и т.д.
5) Читать литературу, связанную с отказом от табакокурения, укреплять себя духовно.

Конечно же, разумно обратиться к специалисту, который поможет справиться со всеми проявлениями отказа от табакокурения. А если пока трудно принять решение проведет с вами мотивационное консультирование В любом случае отнеситесь к проблеме серьезно и сделайте эту попытку самым важным событием в жизни. Не нужно ждать мгновенных результатов, вы ведь не в один день стали курильщиком. Вашему организму и психике нужно время, чтобы перестроиться. Но в любом случае, какой бы путь вы ни выбрали, вам абсолютно нечего терять! Если вы решите, что хотите продолжать курить, ничто не сможет вам помешать. Но если все же вы серьезно настроитесь покончить с зависимостью от табака, Вы получите то, что хотел бы получить любой курильщик: СТАТЬ СВОБОДНЫМ, ЗДОРОВЫМ И УСПЕШНЫМ!!!