

СТАТЬЯ О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Сегодня во всем мире курение считается вредной привычкой, миллионы людей стараются придерживаться здорового образа жизни и бросают курить.

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 грязь годами накапливается внутри самого курильщика! Человек добровольно превращает себя в прокопченное существо. 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. Но 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». Почему же так сложно бросить курить? Курение это зависимость, состоящая из физического и психического компонентов. 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. 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. 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. В большинстве случаев, «бросающий» дурную привычку не выдерживает и закуривает. Часто у человека есть ряд психологических проблем, которые он не способен решать без своего «ядовитого друга» и создает всего на всего иллюзию. 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 и человек продолжает 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 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) Читайте литературу, связанную с отказом от табакокурения,

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 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!!!**

При серьезной степени зависимости от никотина человеку иногда приходится пройти курс лечения 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, определят 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. Найти этих специалистов Вам помогут врачи поликлиники.