

ПАМЯТКА КУРИЛЬЩИКУ, БРОСАЮЩЕМУ КУРЕНИЕ

Трудности при отказе от курения

Любой человек, который принял решение бросить курить, сталкивается с рядом проблем. Очень часто, происходящие изменения пугают курильщиков, ведь они могут не понимать, что происходит с организмом после отказа от курения. Когда человек бросает курить, организм отвечает на нехватку никотина различными симптомами, свидетельствующими о возникновении стрессового состояния на фоне отказа курения. Если человек курил на протяжении длительного времени, то процесс восстановления может продолжиться некоторое время, однако это не обязательное правило; многие курильщики с 10,15 или 20-летним стажем, которые бросили курить, сообщают, что некоторое недомогание(головокружение, слабость, усиление кашля, тошноту и т.п.) они чувствовали лишь в течение 3-5 дней(проявления абстинентного синдрома), которые проходили самостоятельно при наличии у курильщика твердой установки на отказ от курения(обнаружение онкозаболевания, беременность жены, наличие др. хронических заболеваний, финансовые трудности, проблемы на работе или желание вести ЗОЖ) или требовали дополнительного обращения к врачу-психотерапевту, с рекомендациями которого все выше перечисленные симптомы проходят быстрее и легче.

При отказе от сигарет очень часто возникают следующие симптомы: желание закурить заново; повышенная раздражительность; головокружение; риск развития депрессивных состояний; отсутствие настроения; тревожность; слабость во всем организме; замедленное сердцебиение; высыпания на коже; воспаление слизистой ротовой полости; дискомфорт в горле, напоминающий ощущения при простуде; нарушение сна; не проходящий голод; насморк; кашель; боли в желудке (колики).

Перечисленные симптомы при синдроме отмены могут наблюдаться как в совокупности, так и отдельно. **Следует отметить, что в некоторых случаях процесс бросания курения может пройти без негативных для человека ощущений**

Каждый курящий человек должен выбрать приемлемую именно для него альтернативу курению. Это может быть прослушивание музыки, другое приятное занятие. При отказе от курения для уменьшения выраженности симптомов отмены рекомендуется обратить внимание на целесообразность применения медикаментозной терапии.

Общие рекомендации человеку, принявшему решение бросить курить:

внести изменения в жизненный распорядок в отношении моментов, обычно связанных с курением; продумайте заранее, как можно отвлечься в эти моменты; постараться максимально занять свое свободное время; сдать в чистку верхнюю одежду, чтобы освободить ее от запаха табачного дыма; если человек уже пытался бросить курить, рекомендовать проанализировать предшествующий опыт; поскольку алкоголь способствует рецидивам, рекомендовать воздержаться от его приема в ближайшее после отказа от курения время; избегать провоцирующих курение ситуаций (отрицательные эмоции, стресс, общество курящих людей, прием алкоголя, сигареты в открытом доступе); не отчаиваться, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают; преодолеть желание закурить помогают занятость, аутогенная тренировка; для воспроизведения привычного поведения (взаимодействия руки и рта) вместо курения сигареты, рекомендовать съесть сухофрукты, леденцы, фрукты; употреблять не менее 2 литров жидкости в день (при отсутствии противопоказаний). Это способствует более быстрому выведению из организма токсинов; если с проблемой не удастся справиться самостоятельно, рекомендовать обратиться в кабинет по отказу от курения или к врачу-психотерапевту.

Человеку, который принял решение бросить курить, нужно обязательно обратить внимание, что через некоторое время после выкуривания последней сигареты у него с большой долей вероятности может появиться желание закурить. Следует обратить особое внимание на этот момент и оценить насколько непреодолимо желание закурить и, если возможно, подавить это желание: встать, начать двигаться, позвонить кому-нибудь по телефону, сменить занятие или обстановку, выйти на улицу; занять чем-нибудь рот (жевательная резинка, сухофрукты, леденец).

Если во время приступа желания закурить во рту появляется сигаретный привкус, от него можно избавиться, полизав или пососав ломтик лимона; **акцентировать внимание на том, что одна сигарета может перечеркнуть все предыдущие усилия и результаты по отказу от курения;** вспомнить и повторить про себя или вслух свою установку на отказ от курения или обращение к себе; заранее найти для себя приятное занятие, которым человек может заняться при появлении желания закурить; использовать методику глубокого дыхания для преодоления стресса.

Если немедикаментозные методы помощи по отказу от курения оказываются неэффективными, следует рекомендовать обратиться к врачу-специалисту для назначения соответствующего лечения, в том числе медикаментозной терапии.