

Международный справочник, классифицирующий болезни, относит курение к психическим расстройствам. Многие знают, что курение влияет на лёгкие, бронхи, сердце, прочие внутренние органы, и прямо или косвенно – на всё тело человека. Но мало кто задумывается, как это влияет на психологические, социальные и духовные составляющие личности.

По утверждению **ВОЗ**, никотин – это легальный наркотик, и его употребление вызывает мощнейшую зависимость. Это значит, что курящий человек теряет свободу и попадает в рабство к шестисантиметровой «канцерогенной палочке». Как она управляет его жизнью? Судите сами: о чём думает курильщик, если сигареты заканчиваются? Да ни о чём другом он думать не может, кроме того, как пополнить запасы своего зелья! Если он находится в местах, где запрещено курение, то он вынужден покидать эти места, чтобы ещё раз встретиться со своим «Господином». Кроме того, он – Господин – постоянно отвлекает в неподходящие моменты, причиняет безусловный вред, да ещё за всё это требует значительную дань: затратами на сигареты не обходится, т.к. эти люди в 3-4 раза чаще болеют, вынуждены покупать дорогие лекарства и оплачивать дополнительные медицинские услуги. Таким образом, за свою нелёгкую и больную жизнь многие «прокуривают» дорогой автомобиль.

Кроме всего прочего, курение является одной из самых частых причин страшных пожаров, не только уничтожающих материальные ценности, но и уносящих многие жизни... Только психически нездоровый человек может безропотно идти на такие жертвы.

Как же табачный дым влияет на мозг?

Через 16 секунд после выкуривания сигареты угарный газ достигает коры головного мозга, и нервные клетки, особенно чувствительные к дефициту кислорода, «задыхаются» и

отмирают. Это разрушение в последствии приводит к патологическим изменениям личности курящего. Кроме того, никотин на короткое время вызывает расширение сосудов, усиливая кровоснабжение головного мозга, за этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Социологи заметили, что курильщики более склонны к депрессивным состояниям, раздражительны, вспыльчивы, неуравновешенны. Кроме того, заядлые курильщики с возрастом становятся и заядлыми лгунами. Больше всего страдают и разрушаются лобные доли головного мозга, а потому страдает память, внимание, мышление и духовность человека. Также наблюдается ослабление силы воли. Поэтому, когда вы предлагаете заядлому курильщику: «Бросай курить!», он отвечает: «Не могу бросить!» или «Пробовал – не получается!» или: «Сейчас! Докурю и брошу!» и прочие реплики, оправдывающие и легализующие его пагубное пристрастие.

Известно, что женщины тяжелее страдают от курения по причине более нежной и чувствительной структуры организма, предназначенного для продолжения рода. Некоторые курильщицы не могут обзавестись детьми из-за постоянных выкидышей, патологии беременности и родов, глубоких изменений в организме плода. Дети курильщиц (в среднем) имеют меньший вес при рождении, и в процессе развития у них чаще выявляются психологические и физиологические расстройства.

Если куришь, будучи беременной, помни:

уже через несколько минут никотин, угарный газ и другие токсические вещества поступают в сердце и мозг ещё не родившегося ребёнка, который задыхается и начинает «ненавидеть жизнь», будучи ещё в утробе. По статистическим данным, в семье с курящим отцом ещё есть шанс, что дети не пристрастятся к этой

привычке, но если курит мать, то, однозначно, дети тоже будут курить. И всё же нельзя обходить стороной и негативную роль отца-курильщика в жизни ребёнка: возрастает риск аномалий физического и умственного развития, пассивное курение провоцирует развитие хронических заболеваний. Все это тоже давно известно. Насколько же сильна должна быть табачная зависимость, если она способна подавить в человеке один из сильнейших инстинктов – инстинкт заботы о потомстве?

Табак называют «МОЛЧАЛИВЫМ УБИЙЦЕЙ»...

В начале заболевания его чёрная работа почти не заметна, но она неизбежно приводит к печальным результатам. Пагубное действие табака особенно ярко проявляется при возрастных кризисах. Онкологические заболевания, инсульт, инфаркт, остеопороз, заболевания дыхательной, пищеварительной и выделительной систем... Этот список можно продолжать бесконечно. Неужели можно сознательно идти на то, чтобы прежде времени оставить своих детей сиротами? Оставить близких без своей поддержки? Обременить их своими бесконечными болезнями и ранней немощью? Тем не менее, эта «**вредная привычка**» взяла в плен более **1,5 000 000 000** жителей Земли.

По прогнозам **ВОЗ** табакокурение в ближайшие 50 лет преждевременно унесёт **450 000 000** жизней.

Как бросить курить?

1. Готовимся к старту.

- Назначьте день отказа от сигарет.
- *Позаботьтесь о своём окружении:*
 1. избавьтесь от всех сигарет, зажигалок и пепельниц – дома, в автомобиле и на работе!
 2. не разрешайте другим курить у вас дома и в автомобиле.

- Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало вам, а что — мешало.
- Однажды бросив курить — больше не курите!

**НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!!
ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО.**

2. Находим поддержку.

- Исследования показали, что у вас будет больше шансов бросить курить, если вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям и коллегам, что вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
- Посоветуйтесь с врачом.
- Запишитесь на индивидуальное или групповое консультирование. Чем больше сеансов — тем лучше! Где найти такие консультации — спросите у врача.

3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.

- Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет вас — поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.
- В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины, например, выберите другую дорогу на работу, измените время и место завтрака и обеда.
- Избегайте алкогольных напитков. Если вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.
- Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день.
- Пейте больше воды и соков.

- Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

4. Обращаемся за лечением от никотиновой зависимости.

Лечение никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с ней навсегда. Существуют медикаментозные (то есть лекарственные) и немедикаментозные методы лечения. Какой из них вам подходит — может решить только врач.

5. Готовимся к битве с трудностями и срывами.

Не отчаивайтесь, если вдруг вы снова начали курить. Такие срывы могут произойти в течение первых 3 месяцев после отказа от сигарет. Помните: большинству людей необходимо несколько попыток, чтобы отказаться от курения навсегда. Не оставляйте желания расстаться с вредной привычкой.

Остерегайтесь ситуаций, стимулирующих желание курить!

Алкоголь. Избегайте употребления спиртных напитков. Алкоголь снижает ваши шансы на успех. Одна зависимость провоцирует другую. Так, например, алкоголь снижает решимость отказаться от курения. Полюбите себя, откажитесь от вредного, станьте свободными!

Компания курильщиков. Курящие люди могут спровоцировать вас начать курить снова. Будьте осторожны!

Прибавка в весе. Многие курильщики, отказавшись от сигарет, набирают дополнительно до 4 кг веса. Ешьте низкокалорийную пищу и больше двигайтесь! Не разрешайте лишним килограммам помешать вашим планам и свернуть вас с намеченного пути.

Плохое настроение, депрессия. Существует масса способов поднять настроение: пешие прогулки, физические тренировки и т. д.

НАЙДИ СВОЙ СПОСОБ!

БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



В О К Ц М П

КУРЕНИЕ -



ВИД СУМАСШЕСТВИЯ?

ВОРОНЕЖ 2019г.

БУЗ ВО «ВОКЦМП»

Сайт: vocmp.zdrav36.ru