Автор: Бобров И. Е., Врач-психотерапевт



Борьба с табакокурением – свойственно не только нашему времени и нашей стране. Сегодня почти в каждой стране мира существуют свои методы борьбы с этой вредной привычкой.

Первые меры борьбы с курением были предприняты ещё до появления на континенте табака. Член экспедиции Христофора Колумба за свое пагубное пристрастие к табаку был посажен в тюрьму с вердиктом – «только дьявол может наделить человека способностью выпускать дым из ноздрей». В 1575 году в Испании католической церковью был введён запрет курения в местах, где проводятся молитвы, а в последующем даже отлучали от церкви. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака принадлежащий королю Англии. В России во время царствования Михаила Федоровича курение наказывалось ударами палок по стопам, затем отрезанием носа и ушей. После пожара в Москве в 1634 году, причиной которого было курение, на табак и курение был введен запрет, под страхом смертной казни.

Особо популярным курение стало с начала XX века. Мягкие антитабачные меры не остановили распространение табака, они способствовали его процветанию, особенно среди подростков и молодых людей. Возраст первой пробы табака определяется 10-12 годами. По данным статистики, около 36% школьников курят, а с поступление в средне-специальные учебные учреждения этот процент увеличивается до 53. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире курят около трети взрослого населения, или примерно 1,2 миллиарда людей. Из них 200 миллионов – женщины. Ежегодно табак вызывает 3,5 миллиона смертей, унося по 10 тысяч жизней каждый день. Ежегодно население планеты выкуривает более триллиона сигарет. Жители Земли расходуют на табачные изделия 100 миллиардов долларов в год.

Курение табака — основной фактор риска смерти во всем мире. Курение возглавляет список ведущих причин неинфекционных заболеваний наряду с артериальной гипертонией, гиперхолестеринемией, злоупотреблением алкоголем, недостаточной

физической активностью и нездоровым питанием. Вклад курения в общую смертность составляет 17,1%, а в общие потери по нетрудоспособности — 13,4%. Несмотря на это, в Беларуси курит около 30 % населения.

Никотиновая зависимость – это вид зависимости, формирующийся вследствие курения табака (табакокурения). По скорости формирования зависимости никотин уступает только наркотической, а данная дурная привычка очень распространена. Это обусловлено как легальностью, так и относительно легкодоступностью сигарет.

Как проявляется никотиновая зависимость

Симптом никотиновой зависимости — формирование стойкой привычки и потребности в употреблении табака и формирование психической и физической никотиновой зависимости.

Привычка – это действия, доведённые до автоматизма, на физиологическом уровне это установление прочных нейронных связей, которые дают нам возможность быстро реагировать на воздействие среды, не подключая сознания. Преодолеть привычку довольно сложно, потому что для того, чтобы разорвать или перестроить сформированные нейронные связи потребуется много осознанности, энергии и мотивации.

Признаки никотиновой зависимости

Если вы испытываете следующие признаки, то можно говорить о проблемах с курением.

• Вы пытались несколько раз бросить сигареты, но ничего не вышло.

• В периоды отказа от табакокурения вы испытываете следующие неприятные симптомы:

— физическая слабость,

— снижение трудоспособности,

— снижение концентрация внимания,

— нервозность, раздражительность,

— расстройство пищеварения,

— депрессивный настрой,

— неукротимый аппетит.

• Даже если вы чувствуете, что курение вызывает проблемы со здоровьем, вы всё равно не можете его прекратить или уменьшить.

• Вы меняете свои социальные привычки ради зависимости:

— избегаете заведения, где запрещено курить

— избегаете людей, или ограничиваете контакты с людьми, которые не выносят табачный дым

— начинаете лгать людям, не одобряющим вашу привычку, или избегать их.

— готовы отказаться от длительного поездок, где нельзя курить.

Стадии никотиновой зависимости

Формирование табачной зависимости происходит не сразу, на это требуется время. Выделяют довольно длительную **начальную** стадию, когда человек только знакомится с сигаретами, курение не доставляет удовольствие, он курит за компанию, под воздействием алкоголя, часто через силу. Курение носит эпизодический характер, не более 10-15 раз в месяц.

И основные три стадии:

Первая стадия

• Все неприятные ощущения исчезают, такие как тошнота, рвота, потливость и кашель во время курения, появляется чувство удовольствия, комфорт, даже может улучшиться кратковременная память, сигарета помогает унять волнение, пережить стресс.

• Количество сигарет увеличивается, так как прежние дозы не оказывают того же эффекта, как раньше. Это состояние фармакологи называют привыканием, а наркологи — ростом толерантности.

• Человек начинает курить больше и чаще, чем планировал и обещал сам себе.

• Человек начинает курить в тех обстоятельствах, в которых раньше не позволял себе это делать — в машине, постели или рядом с ребёнком.

Длительность этапа от двух до пяти лет.

Вторая стадия

Ко всему вышеперечисленному добавляется основной симптом (любой) зависимости — синдром отмены никотина. При невозможности затянуться возникает никотиновая ломка. Вследствие этого возникают и поведенческие нарушения. Теперь сигареты диктуют его распорядок дня и вся его жизнь вертится вокруг возможности/невозможности покурить. На данной стадии ещё возможны непродолжительные периоды без курения, но они зависят не от силы воли, а просто являются одним из признаков данной стадии. Длительность этой стадии очень коротка, большинство людей быстро перемещаются на третью стадию.

Третья стадия

Формируется устойчивая тяга к курению, отныне всегда и везде человек носит с собой сигареты, наступают неприятные последствия. Он входит в так называемый никотиновый запой, и теперь ему требуется снимать никотиновую ломку ежедневно, сначала может хватать 5 сигарет, но со временем доза растёт, и иные курильщики выкуривают 2-3 пачки сигарет ежедневно. Длительность данной стадии индивидуальна и проявляется в развитии тяжелых соматических заболеваний.

Влияние курения на организм

Органы кровообращения

• увеличивается вязкость крови

• повышается риск развития тромбозов

• ткани постоянно испытывают нехватку кислорода, сердце страдает от гипоксии из-за спазма сосудов

• накапливается холестерин, что приводит к возникновению сосудистых бляшек

• возникает гипертония

• в разы повышается риск инфаркта, инсульта, аритмии

Органы пищеварения

• хронического гастрита

• язвенной болезни

• колита

• нарушения в работе печени

Органы дыхания

• хроническая форма бронхита

• астма

• эмфизема

• ларингит, трахеит

• осиплость голоса

• рак лёгких

Снижается иммунитет.

Половая функция и деторождение

У мужчин курение нарушает выработку спермы, снижает потенция, возникают предрасполагающие факторы для появления рака простаты. У женщин происходит изменение менструального цикла и дисбаланс уровня гормонов. Результатом этих патологических процессов становится бесплодие. Все эти факторы имеют тенденцию накапливаться и чем раньше человек начал курить тем более тяжёлые нарушения репродуктивной системы его ждут к моменту, когда он задумается о рождении ребёнка.

Курение во время беременности крайне пагубно влияет на плод:

• кислородное голодание мозга

• хроническая асфиксия

• мутации клеток и появление аномалий строения

• гибель в утробе матери

• мертворождение

• преждевременное появление на свет

• отставание развития

Центральная и периферическая нервная система

• кровоизлияние в мозг, инсульт

• раздражительность

• апатия

• мигрень

• сонливость

• снижение работоспособности и физической активности

• ухудшение памяти

• усталость при незначительной нагрузке, отдышка.

Когда следует идти к врачу?

1. Стойкое желание покурить, которое возникает в момент ломки.

2. Безуспешные попытки сократить или контролировать приём никотина.

3. Синдром отмены никотина.

4. Повышение толерантности к никотину. Он больше не вызывает тошноты или других признаков интоксикации, если вы употребили большую, чем обычно дозу (выкурили три подряд сигареты). Возникает недостаточный эффект, когда прежнее количество сигарет уже не снимает ломку.

5. Вы тратите всё больше времени на курение или мысли о нём. Вы теряете контроль: раньше вы не курили при ребёнке, но теперь можете это делать.

6. Вы продолжаете курить несмотря на явные негативные последствия для здоровья.

7. Высокие баллы (более 5) набранные в тесте Фагерстрема.

По статистике, средняя продолжительность жизни людей, начавших курить в подростковом возрасте на 8 лет короче, чем у некурящих. После избавления от зависимости в течение первого года восстанавливаются функции дыхания и кровообращения, через год вдвое сокращается риск развития ишемической болезни сердца, через 5 лет вдвое снижается риск возникновения онкологических болезней ротовой полости, верхних дыхательных путей, шейки матки и мочевого пузыря. Через 10 лет вдвое уменьшается риск развития рака лёгких.

Главный принцип психотерапии зависимостей (в том числе и табакокурения) – обучение новому адаптивному поведению на базе внутриличностной трансформации.

На этапе вредной привычки работа заключается в осознании возможной проблемы, ломке старых стереотипов поведения и выработки новых.

Рекомендации:

1. Покупать сигареты не более одной пачки.

2. Взяв сигарету, пачку уберите подальше, где ее не будет видно.

3. Если вас угощают – отказывайтесь и не просите у других.

4. Покурив, очистите и помойте пепельницу.

5. Прежде чем закурить, сделайте спокойный вдох и подумайте, хотите ли вы курить именно сейчас.

6. Не курите до конца сигареты, лучше до половины.

7. Первую сигарету выкуривайте, не раньше, чем после завтрака.

8. Избегайте общество курящих и курить занимаясь делами.

Курение дает вам мнимые преимущества, но отнимает у вас качество жизни.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□ □ *Задумайтесь, хотите ли вы платить такую цену за сигареты!*