Добрый день!

Мы продолжаем разговор о курении, потреблении табака, табачной зависимости. И на этот раз речь пойдет о конкретных рекомендациях – как бросить курить. Сразу оговоримся, что эти рекомендации рассчитаны на человека – мужчину, женщину, юношу, девушку, которые для себя приняли решение о том, что они хотят бросить курить или потреблять табак. Мы их называем мотивированными пациентами. И это, говорят эксперты, чрезвычайно важно. Если ваше решение еще не созрело, задумайтесь еще раз, возможно, для этого потребуется время или какие- то события. Еще раз посмотрите о всех опасностях, которые таит в себе курение.

Прежде чем, давать рекомендации, следует отметить, что часть мозга курильщика, отвечающая за многие функции, в том числе удовольствие, устроена совсем иначе, чем у здорового человека. Рецепторы, которые вовлечены в процесс формирования удовольствия и радости жизни, «реагируют» лишь на табак, никотин, или на «процедуру закуривания»: доставание сигареты, разминанание, поднесение ко рту и так далее. То есть на некие ритуальные моменты. Этих рецепторов много, их количество растет со стажем курения, и иные раздражители «счастья» на них не действуют. Вот с такой бедой курильщику и медику приходится бороться - перестроить всю эту картину на «здоровый лад».

Итак, первое – вы уже определились, что готовы пройти этот путь.

Сразу или постепенно? Наука честно отвечает, готового рецепта нет, все индивидуально. Как правило, если стаж курения больше 10 лет и в день выкуривается больше 20 сигарет, процесс займет больше времени.

Вам точно придется многие вещи продумать – и будьте к этому готовы. Когда? И это очень важный вопрос. Может быть в отпуск. Или, наоборот, в период большой, но довольно стабильной или спокойной загруженности.

Вы один или у вас есть напарник? Второе, как говорит наука, существенно повышает ваши шансы на успех. По крайней мере, расскажите о ваших здоровых намерениях близким и получите от них поддержку. Вот эта поддержка - еще один ключ к успеху.

Попробуйте пропускать сигареты, уменьшая количество. Считайте, сколько вы курите. Но главное – психологи и медики говорят, найдите замену курению. Иначе говоря, для перестройки рецепторов «зоны удовольствия», вам потребуется найти хороший раздражитель и под него сформировать «систему реагирования», которая позволит вам быть счастливым без сигарет. И это возможно. Пробежка/прогулка, игра в телефоне, звонок другу, что то вкусное (но не очень калорийное!). Да! И не забудьте о призе для себя в случае успеха.

Могут ли быть неудачи? Конечно! По статистике у трети пациентов, страдающих табачной зависимостью, случаются рецидивы во время лечения. Не ругайте себя. Курение – хроническое заболевание, и рецидивы возможны. Тут главное – два момента. Проанализировать причину срыва и не откладывать новый этап в лечении более чем на 3 месяца. Почему? Да потому что процесс перестройки рецепторов в головном мозге уже начался, но через 3 месяца, увы, все вернется на прежнее место.

Возможны ли нежелательные явления, связанные с отказом от потребления табака? Мы честно заявляем – да! Нервозность, тревожность, плохой сон, и прибавка веса. Но вы же знаете это, а значит, постараетесь справиться.

Медикаменты? Да, некоторым они помогают. Но эксперты едины во мнении: без собственной мотивации и работы над изменением поведения лекарства практически не работают.

Не пренебрегайте нашими простыми советами – они появились в исследованиях по анализу различных методик отказа от курения! И будьте здоровы!