

15 – 19 ноября 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Психологическая зависимость от курения

В настоящее время пристрастие к табачной продукции – сигаретам, сигарам, биди, жевательному табаку, трубкам и кальяну – признана хронической рецидивирующей (склонной к возврату) болезнью. Рецидивом считается возвращение к регулярному курению после прекращения потребления табака.

Симптомы табакокурения:

- Сильное желание или чувство труднопреодолимой тяги к курению.
- Безуспешные попытки сократить или контролировать приём никотина: его частое употребление в больших количествах или на протяжении более длительного периода, чем предполагалось.
- Синдром отмены никотина. Проявляется беспокойством, раздражительностью, эмоциональной лабильностью, тревожностью, напряжённостью, навязчивыми мыслями и желаниями, бессонницей, повышенным аппетитом, неконтролируемым влечением к никотину, как следствие, поведением, направленным на приобретение вещества.
- На самом деле достаточно одного этого симптома, чтобы со 100 % уверенностью поставить диагноз "никотиновая зависимость".
- Повышение толерантности к эффектам никотина, заключающееся в необходимости повышения дозы для достижения желаемого состояния или в том, что прием одного и того же количества сигарет приводит к явно ослабленному эффекту.
- Человек тратит всё больше времени на курение и меньше на другие важные дела. Сперва ему нужно покурить, и только потом он пойдёт гулять с ребёнком. Или же будет курить при ребёнке.
- Человек продолжает курить несмотря на наличие заболеваний, вызванных табакокурением.



Диагноз никотиновая зависимость может быть установлен при наличии трех и более признаков, возникающих в

течение года.

«Курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком. Борьба с курением должна быть общественной, как с опиумом. Поколения курильщиков обречены на вымирание»

С. Тормозов, русский учёный

Важная информация

В некотором смысле сигарета является мощным плацебо (нейтральное средство, эффект от которого – в убежденности человека в том, что это ему помогает, дает эффект). Курящие люди часто утверждает, что в процессе курения они чувствует уверенность, расслабленность, внимательность, концентрацию и другие ощущения.

Надо совершенно ясно понимать, что полностью преодолеть зависимость от табака можно, только разобравшись с самим собой, а именно – со своими, психологическими защитами, вторичными выгодами, комплексами и не находящими естественные способы удовлетворения потребности, и, конечно с представлениями, верованиями, убеждениями, ценностями, поддерживающими, допускающими курение.

Чтобы прогнать «сигарету» из вашей жизни, нужно заниматься этим комплексно, начиная с



психоэмоциональных причин.

Отказ от курения становится возможным, если человеку удастся победить идею табакокурения. **А идею можно победить только другой, более привлекательной идеей.**

Из всех возможных идей, которые поселяются в головах людей, пожалуй, не найдется более привлекательной идеи, чем идея **ЖИТЬ!** Жить так, чтобы радоваться жизни и получать от нее истинное наслаждение.

Если у вас есть проблемы с табакокурением, и вы самостоятельно не можете справиться с этой зависимостью, вам нужно обратиться за профессиональной квалифицированной эффективной помощью к специалистам.