

## 1. С какими трудностями обычно сталкиваются люди бросившие курить?

Трудности, с которыми обычно сталкиваются люди, бросившие курить, зависят, в первую очередь, от степени никотиновой зависимости курящего человека. Узнать свою степень никотиновой зависимости можно на [нашем сайте](#) или по телефону бесплатной горячей линии 8 800 200 0 200 операторы которой соединят вас со специалистом консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака.

Никотиновая зависимость развивается у подавляющего большинства курильщиков, многие из которых предпринимали неоднократные попытки бросить курить, и каждый из которых знаком с проблемами, возникающими при отказе от табака. Почти никто, не бросает курить с легкостью, все, в той или иной мере, чувствуют изменения, которые происходят в организме. Одни, собрав силу воли в кулак, решительно идут к поставленной цели, а другие, с трудом преодолевают утреннее желание выкурить сигаретку. Виной возникновения стойкого желания курить, является никотиновая зависимость, и как на физическом, так и на психологическом уровне с ней можно бороться.

Отметим, что самая большая трудность — это осознать, что бросить курить способен каждый, главное, быть настойчивым и последовательным в своих действиях в борьбе с зависимостью.

## 2. Что испытывает человек при отказе от курения физически?

У курильщиков, не имеющих никотиновую зависимость или никотиновую зависимость низкой степени обычно существенных физических недомоганий нет. Время от времени возникает желание курить, но оно обусловлено, в большей степени, психологической зависимостью. При средней и сильной никотиновой зависимости экс-курильщик может испытывать «синдром отмены»:

1. Сильное или непреодолимое желание курить (помочь может лечение с помощью лекарственных средств – никотиносодержащих или безникотиновых, методики переключения, снятия напряжения, которые назначит лечащий врач).
2. Умеренную головную боль, головокружение, слабость в первые 3 дня (при отмене никотина может быть снижение артериального давления). Помочь может чашка кофе или чая.
3. Со стороны желудочно-кишечного тракта может быть склонность к запорам, поскольку никотин активизировал деятельность кишечника. Добавление в свой рацион вареной свеклы, чернослива, продуктов, [богатых клетчаткой](#), поможет справиться с этими симптомами.
4. Со стороны органов дыхания, если есть хронический бронхит (им страдают большинство заядлых курильщиков) при отказе от курения может усиливаться кашель — надсадный, с трудноотделяемой мокротой, т.к. табачный дым стимулировал выведение мокроты из бронхов. Необходимо в этих случаях лечение обострения бронхита, выполнение лечебных физических упражнений, способствующих отхождению мокроты, курс таких упражнений следует выполнять только под контролем специалистов.

Отказавшись от курения вы почувствуете не только неприятные ощущения и желание курить, но и положительные изменения появятся уже в первые дни и даже часы! Специалисты отмечают, что:

- через 12 часов содержание угарного газа в легких приходит в норму;
- на 3-4-ый день отказа улучшается восприятие вкуса и запаха пищи, что способствует улучшению аппетита;
- на 4-5-ый день облегчается дыхание и повышается уровень энергии, человек просыпается

утром и чувствует себя бодрым.

Есть и долгосрочные эффекты отказа от курения: через 1 год на 50% уменьшается риск развития ишемической болезни сердца, а через 5 лет смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня некурящих; через 10–15 лет смертность от рака снижается до уровня некурящих.

Польза отказа от курения значительно перевешивает все возникающие временные неудобства, положительные изменения в организме придадут сил даже в самый трудный период первой недели отказа от курения.

### **3. Что происходит с человеком при отказе от курения в психологическом плане?**

Помимо физической зависимости в процессе курения у человека формируется и психологическая зависимость, когда курение становится неотъемлемым атрибутом каждого дня. Решившись отказаться от сигареты, человек должен изменить свое привычное поведение. При отказе от курения экс-курильщик может испытывать чувство потери, нехватки чего-то, у него может появиться раздражительность, даже агрессивность. Некоторые испытывают страх срыва, бояться, что они не смогут продержаться всю жизнь без сигареты. Нервозность парализует человека и он не в состоянии в нормальном режиме работать и отдыхать. Для выхода из такого состояния следует предпринять некоторые шаги.

### **4. Что должен предпринимать человек, отказавшийся от табака?**

Советы по преодолению психологической зависимости:

1. Необходимо научиться преодолевать желание курить: можно быстро пройтись по улице, отказаться от лифта и подняться по лестнице, выпить воды, позвонить близким, съесть яблоко.
2. Избавьте себя от всех атрибутов курения (зажигалки, сигареты, пепельницы). Подберите для себя замены ритуалам курения: продумайте, что будете делать в ситуациях, когда обычно курили (например, утром, когда проснулись; после обеда).
3. Научитесь справляться со стрессом без сигареты: обучитесь [техникам дыхания](#), психологическим приемам.
4. Старайтесь избегать курящей компании – запах никотина провоцирует желание закурить.
5. Не употребляйте алкоголь, он снижает контроль над собой и при запахе табачного дыма гораздо труднее удержаться от курения.
6. Не пробуйте выкурить «всею одну сигарету» — это один из самых частых причин рецидива курения.

Зачастую, даже самые стойкие сдаются и привычка возвращается. В этом случае поставьте себе более конкретную задачу – не курить в течение суток, а утром решить, как быть дальше. Утром договоритесь с собой не курить до вечера и так далее. Некоторым людям легче ставить перед собой небольшие задачи и их выполнять, для других — важно дать слово и его держать (тогда уместно предупредить как можно больше людей о том, что вы решили не курить). Например, вступив в [Клуб никотиновой независимости «31 мая»](#) — сообщество людей, объединенных идеей отказа от курения.

Необходимо все больше акцентировать свое внимание на позитивных переменах, как с общим самочувствием (нормализация сна, дыхания, восприятие запахов, вкуса), так и с внешними

проявлениями (исчезает неприятный запах, изменение цвета и состояния кожи).

Важным моментом для успешного отказа от курения является выработка новых стереотипов реагирования на стресс (дыхательные техники, водные процедуры, двигательная активность и др.).

## **5. Как бросившему курить могут помочь близкие, семья и друзья?**

В первые дни отказа от курения ваш друг или родственник может быть раздражительным, агрессивным или плаксивым. Отнеситесь к этому с пониманием и терпением. Напомните ему, что не всегда и не всем надо отказываться усилием воли, есть лекарственные препараты для лечения никотиновой зависимости, есть врачи-специалисты, которые помогут не испытывать дискомфорт при отказе от курения.

Так как при отказе от курения очень важно переключать внимание с желания курить на что-то другое, помогите ему придумать и организовать досуг, не связанный с курением, помогающий отвлечь его от мыслей о сигаретах.

Табачный дым способствует выработке «гормона удовольствия» – дофамина, и очень важно, чтобы человек мог компенсировать недостаток дофамина другими способами. Вы можете помочь своим близким не только продумать эти способы, но и самим способствовать улучшению их настроения: чаще хвалите, найдите время сходить в гости (избегая курящих друзей), в театр, кино, побродите по парку, вместе займитесь физическими упражнениями (они позволяют снизить тягу к курению), начните гулять по утрам и вечерам.