Каждый курящий человек не раз на протяжении своей жизни говорит о том, что обязательно бросит и, конечно же, не будет вечно травить себя никотиновым дымом. Обычно подобные обещания высказываются с зажженной в руках сигаретой и сопровождаются выпусканием дыма изо рта. «Конечно, брошу, но только не сегодня и не завтра, но обязательно это сделаю, когда-нибудь, в скором будущем, после новогодних праздников…».

Основные заблуждения курящих – это кажущаяся легкость привычки («захочу и брошу» и поиск оправдания для курения («я так лучше работоспособен», «выкурив сигарету я быстрее просыпаюсь с утра»).

Употребление табака приводит к появлению физиологической зависимости. Действующие вещества, содержащиеся в табаке в начале процесса употребления отторгаются организмом, но позже становятся частью цепочки метаболических реакций. Тело, привыкшее к ним, изменяет работу внутренних органов и ферментные реакции с учетом этих веществ. Человек, решивший отказаться от пагубной привычки, должен пережить неудобства и недомогания, которые возникают из-за прекращения участия алкоголя или никотина в физиологических реакциях.

Синдром отмены, связанный с прекращением курения, выражается в появлении слабости, раздражительности, нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, резких изменениях в частоте сокращения сердца и артериальном давлении, бессоннице.

Однако люди, на какое-то время отказавшиеся от табака, чаще всего вновь возвращаются к привычной жизни не ради прекращения бессонницы или избавления от иных симптомов синдрома отмены, а ради удовлетворения психологической потребности в курении.

Психологическая потребность в употреблении табака основывается не только на том, что курильщик со стажем чувствует себя комфортно и спокойно при выполнении определенных действий.

Психологическая привязанность к табаку основывается на том, что курение, как и любая другая зависимость, позволяет компенсировать появившиеся до близкого знакомства с сигаретами психологические проблемы. При отказе от курения психологические проблемы перестают ретушироваться привычными действиями и успокаивающим действием табака, а это состояние вынуждает курильщика встретиться взглядом со своими деструктивными комплексами и поведенческими установками.

Поэтому прежде чем говорить о способах отказа о т курения, нужно понять, что кроется за привычкой, почему человек курит.

**К основным психологическим причинам табакокурения относятся:**

***1.Неуверенностьв себе*** – некоторые люди, особенно застенчивые и неуверенные в себе используют сигарету для того, чтоб почувствовать себя более уверенно.

В этом случае следует повышать уверенность и самооценку. Искать позитивные способы для того, чтоб чувствовать себя на высоте.

***2.Низкая стрессоустойчивость*** – человек привыкает использовать сигарету как поддержку в трудных ситуациях, как антидеприсант. И поэтому важно научиться управлять своими стрессами и уметь успокаиваться и сохранять самообладание.

***3. Неумение расслабиться*** – это тоже достаточно часто встречающаяся причина курения. И многие курильщики так привязаны к сигаретам, потому что не умеют получать положительные эмоции позитивными способами. Поэтому, если Вы тоже относитесь к этой категории, вам нужно ответить всего лишь на один вопрос: «Что сделает меня счастливым?» А потом просто начать это делать.

***4.Курение как способ отдохнуть*** – одна из основных причин курения – это ассоциация сигареты и отдыха. То есть люди думают, что курение помогает расслабиться, отдохнуть и привести свои мысли в порядок. В этом случае нужно пробовать расслабляться другими методами. Например: вы можете принимать ванны, бывать на природе или читать любимую книжку.

***5.Курение как способ сосредоточиться***– некоторые люди используют сигарету как помощника в сосредоточенности. Она иллюзорно помогает думать, размышлять, приходит к каким-то решениям.

Чем здесь можно заменить курение? Хорошо способствует сосредоточенности концентрация, медитация и созерцание прекрасного.

***6.Курение как способ переключить внимание*** – некоторые люди привыкли использовать курение как некий переключатель. Раз, завершил дело, нужно выкурить сигаретку. Что делать здесь? Поискать другой способ. Например, можно умыть лицо холодной водой, а если время позволяет лучше принять душ.

***7.******Курение как способ заполнить смысловые паузы в общении*** – для многих людей нормальное общение с другими представляет известные трудности; при этом молчаливое участие в компании предполагает какое-то занятие и курение во многих случаях становиться решением. Такие курильщики довольно спокойно воздерживаются от табака вне общения с другими. Напротив, как только предполагается общение, здесь же является и желание закурить.

Если это так, непременно нужно учиться общению, учиться чувствовать себя достойным участником любой компании.

***8. Повышенная внушаемость*** – в современной культуре содержится весьма внушительный идеал курящего человека, воспринимая его, многие и многие молодые люди и начинают курить: парни – чтобы казаться «крутыми» девушки – чтобы быть «модными»… По существу же, каждый курильщик живёт и действует, как робот, запрограммированный на курение.

Если причина Вашего курения такова, то для преодоления психологической привязанности достаточно изменить программу, достаточно изменить свой идеал.

***9. Дефицит материнской любви в детском возрасте*** – одним из самых ранних инстинктов ребенка является сосание материнской груди. Табачные изделия – это взрослый вариант соски. Потребность в ней больше, чем больше человеку нужна мать. Потребность же в матери – это в свою очередь потребность в уюте, уверенности, отсутствии напряжений, проблем. Чем более суровой, напряжённой является действительность, тем острее неосознаваемая потребность «припасть к материнской груди».

Если в Вашем случае это  так, то стоит обратиться к психологу, дабы разобраться с собой: из правильного понимания своих проблем последуют правильные изменения в организации жизни.

***10.Курение как ритуал*** - для некоторых людей основным удовольствием в курении является ритуал, процесс. Курение сопровождается всевозможными красивыми и часто дорогими атрибутами: трубки, зажигалки, портсигары и т.д. Часто этот тип курения может даже не сопровождаться никотиновой зависимостью, ведь, как правило, такие люди курят в исключительно определенных ситуациях и компаниях, у них нет необходимости в ежечасной сигарете. Поэтому эти поклонники красивых ритуалов не видят особых причин, чтобы бросать курить.

***11****.****Перфикционизм как причина курения*** - пристрастие к сигаретам характерно для людей, которые возлагают на себя большую ответственность не только за большие дела, но и за малые действия. Личности, пытающиеся выполнить все дела идеально, прибегают к курению, как к способу избавления от тревожности и иных неприятных эмоциональных ощущений. Курение для перфекционистов важно не только тем, что очередная доза никотина позволяет избавиться от тревоги и обрести уверенность в собственных силах, но и тем, что эта привычка играет роль контролирующего время механизма.

Однако какая бы причина ни лежала в основе психологической зависимости от курения, чтобы бросить курить, от нее необходимо избавиться. При отказе от курения никотин постепенно заменяют антиникотиновым пластырем, леденцами, жевательной резинкой. Так же нужно поступать и с психологическими причинами. Необходимо найти иные способы сосредоточиться, расслабиться, общаться с другими людьми. Если подобрать курению замену, тогда и отказаться от него станет намного проще

В обществе распространено мнение, что психологическая привязанность к курению формируется во время увлечения этой пагубной привычной. Однако возникающая во время пристрастия к табаку психологическая зависимость формируется на основе изначальных эмоциональных трудностей и проблем. Поэтому каждой личности, решившей прекратить знакомство с сигаретами, стоит знать о том, что существуют разработанные врачами программы, включающие в себя помощь психолога.

**Как избавиться от психологической зависимости от табакокурения**

***1.Определите, насколько сильно Вы психологически зависимы от сигарет*** (решив бросить курить, Вы начинаете подбирать наиболее подходящий для этого день, Вы можете назвать свою первую, вторую, последнюю сигарету в день, как и где она происходит, также у Вас еще есть, так называемые, сигареты-ритуалы  и т.д.);

**2.Ответьте себе на вопрос: «Почему Вы курите?»**;

**3. Создайте себе благоприятные условия и не совершайте ошибок.**Для того чтобы справиться с пагубной привычкой было легче, необходимо создать для этого благоприятные условия. Как можно меньше находитесь в компании курящих людей, найдите себе дополнительную мотивацию, старайтесь первое время избегать алкогольных напитков, найдите товарища «по несчастью» и бросайте вместе.  
Самая распространенная ошибка людей, бросающих курить – это надежда на случайную сигарету. Человек считает, что, бросив курить, он вполне безболезненно сможет на каком-нибудь празднике за компанию немного покурить. Этого ни в коем случае нельзя делать! Вы вернете все на круги своя и попадете в ту же «ловушку». Помните, бросать надо единожды и навсегда!

**Рекомендации в отказе от курения**

***Для отказа от  вредной привычки необходимо:***

- подумать в каких ситуация возникает наиболее сильное желание закурить и определить, как избегать и преодолевать эти ситуации путем отвлечения на другие занятия или изменения в распорядке дня;

- уберите все предметы, связанные с курением (пепельницы, сигареты, зажигалки, спички);

- избегайте общения с курильщиками особенно в ситуациях, когда они курят или могут закурить;

 - сообщите окружающим и близким о намерении бросить курить;

- выработайте прием для погашения рефлекса со стороны полости рта - можно жевать морковь, яблоки, семечки, карамель, жвачку, тем самым заменяя процесс курения;

- повысьте свою физическую активность путем регулярных занятий спортом;

- пейте больше жидкости, при этом исключите алкоголь и кофе – это собствует быстрому выведению табачных токсинов из организма;

- ежедневно откладывайте в сторону, в копилку, деньги, которые Вы обычно тратите на сигареты, и по мере накопления определенной суммы купите на нее заранее намеченную вещь;

- при внезапно возникшем остром желании закурить, следует начать двигаться и постараться занять себя чем-то или сменить обстановку;

- чтобы снять желание закурить, можно также задержать дыхание на вдохе или выдохе на 10-20 секунд.

В завершении хочется отметить, что от психологической зависимости нет готовых пилюль, она (зависимость) рождается в голове курильщика в виде боязни и страха, и только размышляя, от нее можно избавиться, создать себе правильный психологический настрой. Помните, на свете живут миллиарды, независимых от сигарет людей, которые не лишены чего-то ценного в этой жизни!

**Удачи в борьбе с вредной привычкой!**

*Отдел координации и организационно-методического обеспечения профилактической работы*

*МБУЗ «Центр медицинской профилактики»*

*Психолог****Емельянова Анна Александровна***