

Как избавиться от табачной зависимости?

Избавление от табачной зависимости включает в себя методы психологического и физического воздействия на курильщика с помощью различных средств, разработанных современной медициной. Все эти способы помогают не только отказаться от курения, но и сделать сам процесс отвыкания от сигарет менее болезненным и неприятным.

В первую очередь, для того, чтобы эффективно и быстро избавиться от тяги к сигаретам, необходимо сильное желание самого курильщика. Помочь курящему человеку без его ведома и согласия невозможно – здесь все врачебные и народные методики оказываются бессильными. То есть, помимо предложенных способов избавления от табачной зависимости, требуется самостоятельно настроиться психологически на отказ от курения.

Как самостоятельно бросить курить



Чтобы настроиться на отказ от курения, необходимо составить план действий и четко его придерживаться:

- **Мотивация.** Сформулируйте убедительные доводы в пользу отказа от курения: укрепление здоровья, желание продлить свою жизнь, обязательства перед родными и детьми, экономия денег и др. Напишите свои доводы на листочке и ежедневно читайте этот список, чтобы отказ от курения сформировался у вас в сознании.

- *Назначьте точную дату отказа от курения.* Не переносите назначенную дату «на потом» (с понедельника, с нового месяца и т.д.), четко придерживайтесь установленного времени.
- *Ассоциации.* Определите с чем связано у вас потребность в сигаретах (утренний кофе, стресс, расслабление и т.д.). Замените выкуривание сигареты другими ощущениями: примите ванну, послушайте музыку, съешьте что-нибудь вкусное.
- *Забудьте о сигаретах.* Уберите с глаз все предметы, напоминающие о курении (пепельницы, зажигалки). Старайтесь избегать хотя бы первое время курящих компаний, где есть соблазн закурить.
- *Физические упражнения и прогулки.* Помогают отвлечься от мыслей о курении и легче пережить процесс отвыкания.
- *Рацион питания.* На период отвыкания от сигарет откажитесь от кофе, алкоголя и острой пищи – они провоцируют желание закурить. Больше потребляйте овощей, фруктов, сладкого или мучного.
- *Пейте больше жидкости.* Вода способствует выведению из организма вредных веществ и подавляет тягу к курению.
- *Экономия.* Периодически подсчитывайте деньги, сэкономленные на покупке сигарет, тратьте эти средства на другие удовольствия или полезные покупки.

Только после осознания желания бросить курить, можно подключать другие способы, применяющиеся для борьбы с курением. Условно их можно разделить на несколько категорий, в зависимости от метода воздействия на курильщика:

- Авторские методики;
- Медикаментозные средства;
- Народные средства.

Авторские методики

Существует мнение, что лечение любой зависимости нужно начинать именно с воздействия на мозг человека, заставляя его отказаться от вредной привычки. В основе авторских методик избавления от табачной зависимости лежит аутотренинг, заставляющий курильщика осознать ненужность и вред курения и перестроиться на новый образ жизни без сигарет.

Таких методик достаточно много, перечислим наиболее популярные из них:

- Аллен Карр «Легкий способ бросить курить»;
- Метод Тимура Мамедова;
- Метод Геннадия Шичко;
- Метод Светланы Барановой;
- Метод Ирины Ирис.

Несмотря на то, что большинство этих методов разработаны людьми весьма далекими от медицины, как показывает статистика, они достаточно действенны. Около 50-60% людей, бросивших курить с помощью авторских методик, более никогда не возвращаются к пагубной привычке.

Медикаментозные средства



Эта группа способов избавления от табачной зависимости представлена несколькими методиками:

- **Гомеопатия и БАДы.** В эту группу входят вещества, которые используются, как лекарства от курения, но, по сути, не являются таковыми. Они обладают седативным, бронхолитическим и муколитическим эффектами и способствуют смягчению абстинентного состояния во время отказа от курения. Как правило, эти средства не обладают побочными эффектами и не вызывают привыкания. Могут выпускаться в разных лекарственных формах: жевательные пастилки, фиточаи, эликсиры, карамель, настойки.
- **Фитосигареты.** Представляют собой сборы травянистых лекарственных растений, завернутые в папиросную бумагу в виде сигарет. Такие сигареты используются для избавления курильщика от психологической **зависимости** (когда в определенной ситуации человек привыкает просто «держат в руках сигарету»). В фитосигаретах содержится небольшое количество никотина, что позволяет использовать их при постепенном отказе от курения. Противопоказания: индивидуальная непереносимость трав.
- **Электронные сигареты.** Являются средством никотинозаместительной терапии: никотин, используемый в них полностью очищен от вредных примесей, а дым – безопасен для окружающих. Полностью **избавиться** от привычки к курению такие сигареты не помогут, но в период отвыкания позволят снять неприятные симптомы абстиненции и снизить психологическую зависимость. Побочных эффектов не вызывают.

- **Иглорефлексотерапия** (иглоукалывание, акупунктура). Заключается в воздействии на определенные точки, связанные нервными путями с конкретными участками мозга, с помощью специальных игл. Считается, что курение – это приобретенный рефлекс, и потому его можно корректировать таким образом. Эффективность данного метода (по оценкам пользователей) составляет 90% после проведения 5-6 сеансов.
- **Медицинский гипноз** (кодирование). С помощью гипноза врач внушает курильщику отвращение к сигаретам. В результате вырабатывается рефлекс: при желании закурить, человек автоматически будет испытывать неприятие к табаку и потому не сможет закурить. Эффективность метода (при условии проведения 3-5 сеансов): 20-30% курильщиков больше никогда не возвращаются к курению.
- **Дыхательная гимнастика**. Заключается в разработке специальных упражнений, направленных на отвлечение мыслей от курения и очищение легких от последствий курения. Цикл упражнений выполняется в два приема (утром и вечером) и каждый раз, когда захочется курить. Метод применяется в период реабилитации после отказа от курения и для облегчения симптомов никотиновой абстиненции.
- **Лекарственные препараты**. Включают в себя препараты в виде таблеток, вакцин, никотиновых пластырей, жевательных пластинок, леденцов и др. Направлены на уменьшение тяги к курению путем замены никотина, аналогичными по воздействию на мозг средствами. В эту же группу входят различные антидепрессанты, помогающие смягчить симптомы отвыкания.

К сожалению, существует риск получить зависимость, от избранного средства от курения. Потому особенно внимательными нужно быть с дозировками препарата, и стараться не допустить привыкания.

Все перечисленные методы хороши по своему, и выбрать подходящий можно, учитывая индивидуальные особенности организма, стаж курения, разницу цен на препараты и т.д. Лучше всего при выборе способа лечения проконсультироваться с врачом.

Народные методы

Средства народной медицины часто приходят на помощь, когда официальная и альтернативная медицина бессильны.

Популярные средства народной медицины, избавляющие от :

- **Молочные сигареты**. Самый известный способ народной медицины: сигарета вымачивается в молоке, затем высушивается и дается курильщику. В процесс курения человек испытывает тошноту (иногда сопровождающуюся рвотным рефлексом), после чего возникает стойкое отвращение к сигаретам.
- **Заместительная терапия**. При возникновении желания курить, можно использовать сырные палочки, нарезанные полосочками, либо конфеты монпансье или семечки. Такое замещение отвлекает от мыслей о курении и постепенно отучает от психологической **зависимости** от сигарет.
- **Настойки и отвары**. Для подавления желания курить и в качестве реабилитационной терапии после отказа от никотина используют неочищенный овес, листья эвкалипта, траву корневища змеевика. Схема

употребления одинакова: заварить кипятком, настоять, процедить и употреблять при возникновении тяги к курению.

Врачи зачастую ставят под сомнение использование народных методов в борьбе против курения, однако практика показывает, что в ряде случаев они достаточно эффективны и имеют положительные результаты.

Эффективность всех перечисленных способов может отличаться – их действие на каждого отдельно взятого курильщика сугубо индивидуально. Большинство из них нельзя даже назвать научно обоснованными, но, тем не менее, многие курильщики с успехом пользуются этими способами, добиваясь положительных результатов.