

Как раз и навсегда отказаться от сигарет?

Рассказывает врач лаборатории ИНВИТРО

Бросить курить непросто.

Сочетание никотиновой зависимости и привычки к употреблению табака делает этот порок очень сложным для преодоления, но есть несколько способов расстаться с сигаретами — о них рассказал **Роман Высоких, врач-терапевт ИНВИТРО «Северо-Запад»**.

Курение табака может привести к различным негативным последствиям для здоровья, таким как рак, хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) и болезни сердца. Кроме того, курения — основная причина предотвратимой смерти.

Какие есть медицинские способы избавиться от вредной привычки?

Те, кому для отказа от курения требуется медицинская помощь, могут попробовать пероральные препараты, которые помогают «отвыкнуть» от курения.

Существуют **лекарственные препараты**, которые имитируют воздействие никотина на организм, чтобы вы не испытывали желания курить, и тем самым снижают:

1. Тягу к никотину и симптомы отмены;
2. Удовольствие от курения, стимулируя те части мозга, которые обычно «реагируют» на никотин.

Другой способ бросить курить — **резкий отказ от курения**. Он предполагает выбор даты отказа и полное исключение табака из своей жизни за один раз. Люди, которые бросают курить, таким образом, нередко сталкиваются с симптомами никотиновой абстиненции:

1. Сильными позывами к курению;
2. Раздражительностью, перепадами настроения, чувством подавленности;
3. Беспокойством или нервозностью;
4. Трудностями с концентрацией внимания;
5. Нарушениями сна;
6. Увеличением веса и повышенным аппетитом;
7. Усилением или появлением новых ощущений тревоги, грусти или депрессии.

Часто эти факторы мешают справиться с отказом от курения самостоятельно, без вспомогательных средств. Однако стратегия «с нуля» все же может быть эффективным способом избавиться от привычки, что подтверждено многочисленными исследованиями.

Также есть консультации по отказу от курения, которые предполагают встречу со специалистом по психическому здоровью, чтобы обсудить влияние курения на человека, а также его текущий образ жизни и душевное состояние. Недавние исследования показали, что консультации повышают шансы на успех при отказе от курения примерно на 40–80%. Эффективно можно использовать индивидуальные и групповые консультации.

Никотинзаместительная терапия (далее – НЗТ), заключается в поступлении в организм небольшого количества никотина, пока человек воздерживается от курения сигарет. Со временем количество никотина снижается.

Этот постепенный метод помогает уменьшить симптомы абстиненции, которые развиваются у людей, бросающих курить, постепенно снижая количество получаемого никотина.

Некоторые возможные НЗТ включают:

1. Патчи;
2. Жвачку;
3. Ингаляторы;
4. Пастилки;
5. Назальные спреи.

Каждый человек выбирает вместе с лечащим врачом необходимый ему уровень замещения никотина с помощью никотина в НЗТ в зависимости от того, сколько сигарет он выкуривает в день.

Многие люди сегодня обращаются к **мобильным приложениям**, чтобы справиться с тягой к сигаретам. Такие приложения предлагают различную информацию и поддержку, например:

1. Как изменилось ваше здоровье, пока вы бросали курить;
2. Сколько денег вы экономите, отказываясь от покупки сигарет;
3. Ежедневные награды.

Исследования, посвященные успеху этих приложений, ограничены и неоднозначны. Тем не менее, многим людям этот способ психологически наиболее комфортен.

Что поможет преодолеть никотиновую ломку?

При отказе от сигарет человек может чувствовать себя так, будто сходит с ума. С психическими и физическими симптомами абстинентного синдрома бывает трудно справиться, даже если вы понимаете, что это просто никотин покидает ваш организм.

Вот, что можно сделать, чтобы облегчить путь отказа:

1. Избегайте триггерных ситуаций⁽¹⁾ или действий, которые провоцируют вас курить;
2. Найдите замену курению, например, жевательную резинку, овощи или леденцы, чтобы занять рот;
3. Выполняйте упражнения для глубокого дыхания;
4. Напоминайте себе, что эти чувства пройдут;
5. Гуляйте и занимайтесь спортом;
6. Сократите потребление кофеина и сахара;
7. Медитируйте;
8. Обратитесь за поддержкой к друзьям, семье или группе поддержки.

Что делать при рецидиве?

Поскольку бросить курить очень сложно, рецидив — это нормально. На самом деле, чтобы добиться успеха, может потребоваться и 8, и 10 попыток.

Итак, если все-таки случится откат, важно относиться к себе помягче и давать себе немного поблажек. Кроме того, придерживайтесь такой стратегии, чтобы после рецидива вернуться на путь здоровья:

1. Сохраняйте позитивный настрой: каждый раз, когда пытаетесь бросить курить, вы становитесь немного ближе к тому, чтобы стать человеком, который не курит. Не позволяйте негативу угнетать вас и думайте о своей следующей попытке.
2. Учитесь на ошибках: обратите внимание на то, что спровоцировало рецидив, а затем работайте над устранением этого фактора в следующий раз, когда попытаетесь бросить.
3. Составьте новый план действий: даже если вы сорвались, не стоит признавать поражение. Попробуйте заново.
4. Меняйте подход: если вы пытались бросить резко и сорвались, возможно, при следующей попытке вы могли бы, например, использовать НЗТ. И нет ничего плохого и стыдного в том, чтобы обратиться за психологической помощью.

⁽¹⁾ **Триггерные ситуации** — это такие обстоятельства, которые запускают у человека сильную, часто несоразмерную текущей ситуации эмоциональную, физиологическую или поведенческую реакцию. Проще говоря, это спусковые механизмы, которые мгновенно пробуждают глубоко зажатые переживания из прошлого опыта.