

Прощай сигарета

Прощай сигарета!

Как бросить курить? Постепенно, уменьшая число выкуренных сигарет, или сразу? Специалисты считают – сразу. Начинать бросать лучше в непривычной обстановке, во время отпуска, например, чтобы избежать ситуации, когда стереотипы поведения заставляют тянуться за сигаретой тогда, когда ты привык курить.

Из-за нехватки никотина в крови могут возникнуть симптомы отмены:

- раздражительность,

-чувство тревоги,

-бессонница,

-нарушение концентрации внимания,

-усиления чувства голода

-усиление кашля, может появиться мокрота пугающе темного цвета.

НЕ надо хвататься снова за сигарету, чтобы облегчить симптомы отмены!

Увеличьте физическую нагрузку: совершайте длительные пешие прогулки,

бегайте по утрам, подолгу плавайте. Мышечная» радость» от

физической нагрузки снимет раздражительность и улучшит настроение.

Больше бывайте на свежем воздухе - организму сейчас как никогда нужен кислород.

Больше пейте воды, соков, чая – организм избавляется от токсинов, жидкость их поможет вывести.

Больше употребляйте фруктов и овощей.

В питании не отказывайте себе в том, что доставляет вам удовольствие, хватит с вас одного ограничения.

Для более легкого отхождения мокроты принимайте обычные отхаркивающие средства.

Ищите другие источники удовольствия кроме курения: в спорте, в музыке, танцах, в общении с природой...

Обычно сильный кашель по утрам проходит примерно через неделю.

Через две недели отказа от курения проходит раздражительность.

Через 2-3 дня после расставания с сигаретой бывший курильщик начинает

более явственно чувствовать запахи и вкус еды. Усилиться аппетит, который был подавлен никотином. Повышенный аппетит будет держаться

примерно месяц. Чтобы за это время не разъесться, надо больше пить жидкости, не переедать.

Бессонница и яркие сновидения могут беспокоить в течение месяца.

Никотиновые рецепторы в мозге приспособятся к новой ситуации и уменьшат свою активность через год. Бывший курильщик считается вылеченным от зависимости, если он год не курит.

Что мешает бросить курить?

- стереотипы поведения, присущие всем нам. Если вы привыкли курить в определенных ситуациях, постарайтесь этих ситуаций избегать. Вы курили за чашкой кофе? Пейте его теперь стоя или на ходу. Всегда курили за рулем? Пользуйтесь несколько дней общественным транспортом.

-алкоголь, который стимулирует курение. Откажитесь от него на время.

-компании курильщиков. Старайтесь в первое время не находиться рядом с курящими людьми, не вдыхайте чужой дым.

-вещи, которые напоминают о курении. Уберите с глаз долой пепельницы,

Зажигалки, портсигары...

Как бросать? С лекарством или без?

У всех людей разная генетическая предрасположенность к зависимостям, разный тип нервной системы. Кто-то и после 20 лет курения может бросить сам, а кому то без врачебной помощи не обойтись. Около 70% желающих бросить курить, не могут сделать этого без помощи врача.

Есть 3 группы препаратов для лечения табачной зависимости.

-Содержащие никотин жевательные резинки и пластыри.

Они рассчитаны на постепенное снижение доз никотина, к которым привык организм. Пластыри обычно назначают на 8-10 недель. Возможно побочные эффекты в виде раздражения на коже. Жвачки с никотином могут раздражать слизистую рта

-антидепрессанты

-антагонисты никотиновых рецепторов

Даже пластыри не стоит себе назначать самостоятельно. Антидепрессанты и антагонисты рецепторов никотина назначаются только врачом.

Существуют не медикаментозные методы избавления табачной зависимости:

-акупунктура,

-электропунктура,

-психологическая поддержка как индивидуальная, так и групповая для повышения мотивации отказа от курения.

Разработан метод миллиметровой волновой терапии (МВТ) – воздействие на биологические активные точки электромагнитными волнами миллиметрового диапазона не тепловой интенсивности.

А если сорвался?

Ничего страшного! Срываются бывшие курильщики часто, все- таки зависимость - дело серьезное. Даже пройдя лечение методом МВТ, после

которого 98% курильщиков расстанутся с сигаретой, через год продолжают

не курить только 55,6%.

Но второй раз процесс отказа идет легче. Человек уже знает, что с ним будет происходить. Он может проанализировать свой предыдущий опыт:

что помогало ему держаться, а что привело к срыву. Эти знания он будет учитывать при новой попытке. За помощью при отказе от курения можно

Обратится в Республиканский наркологический диспансер или в Республиканский центр медицинской профилактики г. Ижевска (ул. Свердлова , 9).