

**Зависимость от курения:
легко ли бросить
курить?**



Что такое зависимость от курения?

В обществе существует мнение, что курение - всего лишь вредная привычка, а неспособность бросить курить – просто слабость воли. На самом деле это мнение ошибочно.

Табачная зависимость стоит на одной позиции с другими химическими аддикциями — алкогольной и наркотической.

В МКБ-11 никотиновая аддикция относится к рубрике F17 «Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением табака».

Табачная зависимость формируется в результате влияния никотина на нейроны и изменения их активности. При вдыхании табачного дыма никотин уже в течение 10 секунд достигает структур мозга, где начинает взаимодействовать с рецепторами к ацетилхолину и активирует их. По скорости действия на мозг никотин сопоставим с наркотиками.

Статистика

- Никотиновая зависимость — одна из самых распространенных химических аддикций. Табакокурение входит в число наиболее частых причин преждевременной смертности и потери трудоспособности.
- По данным ВОЗ, сегодня во всем мире насчитывается около 1,25 млрд курильщиков.
- Ежегодно от курения умирает более 8 млн человек. Более 7 млн смертей напрямую вызвано употреблением табака, около 1,3 млн приходится на некурящих и обусловлено пассивным курением.



Что такое зависимость от курения?

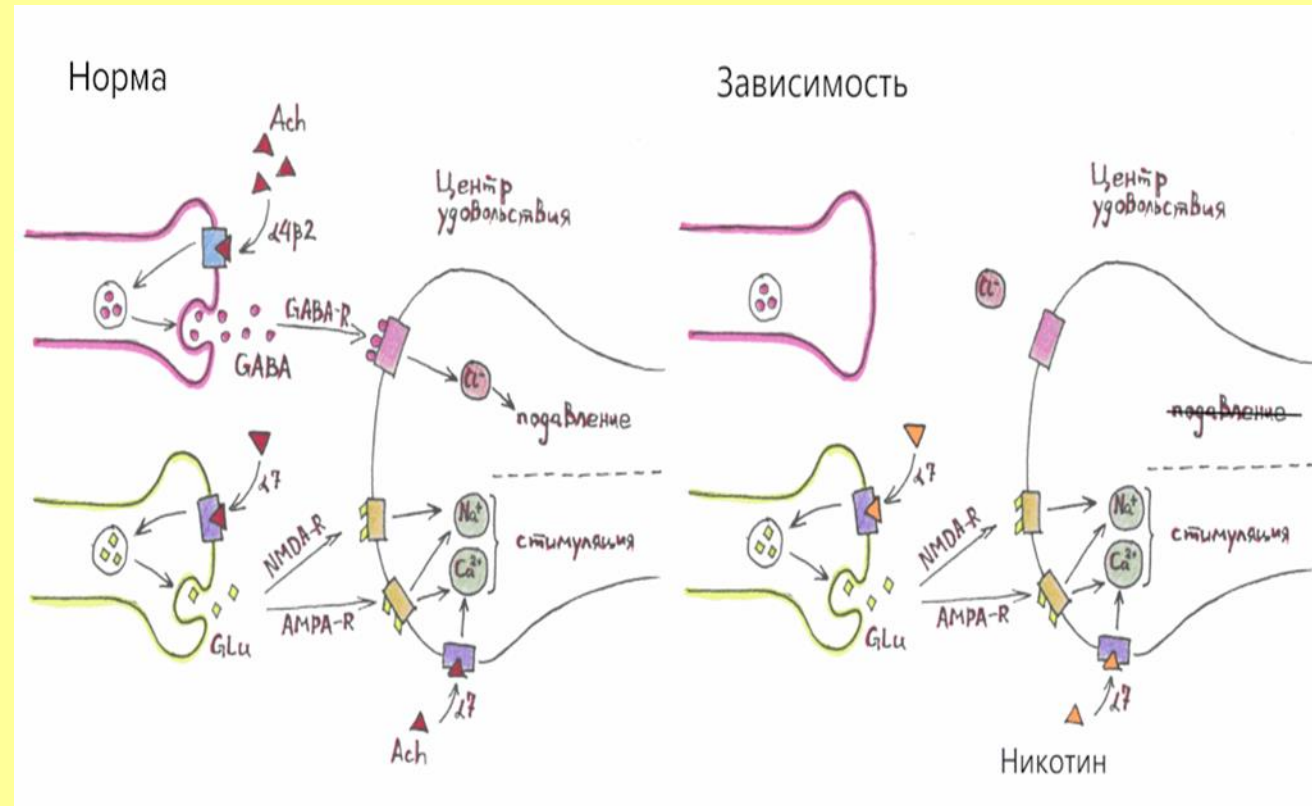
Никотин очень быстро всасывается в кровь и всего через 7 секунд после поступления попадает в мозг, где воздействует на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы.

Это увеличивает количество адреналина, вследствие чего повышается давление, учащается пульс и дыхание.

В больших дозах никотин является ядом, в малых — психостимулятором.

Механизм формирования химической зависимости

В результате курения стимулируется выброс в кровь нейромедиаторов норадреналина, серотонина, дофамина, ацетилхолина, гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), глутамата, эндорфинов. Это, в свою очередь, приводит к появлению других дополнительных эффектов: выброс норадреналина вызывает ощущение психической и когнитивной стимуляции, эндорфины способствуют улучшению настроения, появлению чувства удовольствия, дофамин обеспечивает позитивное подкрепление, что способствует развитию и психической аддикции.



Механизм формирования химической зависимости

- Одна из причин сильного привыкания к никотину - его быстрое разрушение в организме (на 50% за 2 часа) и, как следствие, появление желания закурить снова, что и способствует развитию и сохранению зависимости. Никотин аналогично наркотикам вызывает привыкание путем действия на дофаминовые структуры головного мозга, в результате чего закрепляется восприятие его «позитивного» эффекта и формируется желание повторять этот эффект.
- Привыкание к никотину формируется быстро. Постоянное курение на протяжении нескольких месяцев приводит к развитию табачной зависимости примерно в 90% случаев, причем психологическая тяга формируется у большинства курящих в очень короткие сроки. Физическая зависимость от никотина формируется позже, сроки ее развития могут различаться с учетом количества выкуриваемых сигарет, индивидуальных особенностей организма и психики человека.

Физическое привыкание к курению

Регулярное поступление никотина в организм приводит к развитию физической зависимости. Она проявляется синдромом абстиненции при попытке отказа от курения.

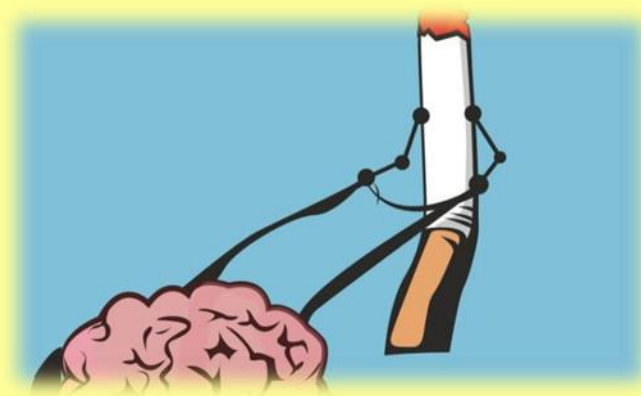
Синдром отмены никотина проявляется уже через 3-4 часа после выкуривания последней сигареты и достигает наибольшей выраженности спустя 24-28 часов.

Наиболее распространенные **симптомы никотиновой абстиненции**:

- непреодолимое желание закурить;
- головная боль;
- раздражительность, нервозность, взвинченность, агрессивность;
- эмоциональная неустойчивость, частые перепады настроения;
- тревожность, рассеянность, бессонница;
- подавленность; общая слабость, угнетение;
- усиление аппетита;
- кашель.

Психологическая зависимость

- Регулярное курение приводит к формированию доминанты головного мозга, которая образует и поддерживает условно-рефлекторные связи - привычки.



Система психологических защит поддерживает курение, несмотря на обилие информации о тяжелых негативных последствиях. Поэтому никакие уговоры, рассказы о вреде табака, в том числе пугающие надписи на пачках сигарет, почти никогда не останавливают курильщиков.

Психологическую зависимость от курения поддерживает и получение скрытых вторичных выгод: чаще всего это быстрое и легкое получение удовольствия (такая иллюзия), облегчение коммуникации, борьба со стрессом и многое другое.

Курильщики часто утверждают, что сигарета дает им ощущение расслабления, отдыха, что благодаря курению они чувствуют себя более уверенными, раскованными, собранными, внимательными и т.д. По сути, табакокурение дает человеку именно те ощущения, которые он хочет испытать. В данном случае речь также может идти о психологической зависимости от самого процесса курения.

Никотин активно участвует в формировании табачной психологической зависимости в качестве заместителя того, чего не хватает человеку. В частности, он позволяет иллюзорно компенсировать внутренние психологические комплексы, нереализованность и неспособность к удовлетворению своих физиологических и психологических потребностей.

Стадии зависимости от курения

- 1. Первая.** Толерантность организма возрастает, что приводит к повышению дозы никотина, т.е. увеличению количества выкуриваемых за сутки сигарет. Исчезают первоначальные защитные рефлексy, возникавшие во время курения — тошнота, кашель. Постепенно перечень ситуаций и обстоятельств, в которых человек закуривает сигарету, расширяется - если вначале он курил только во время застолья или по выходным, то теперь - в любой день, на работе, в машине и т.д.
- 2. Вторая.** Формируется в среднем через год постоянного курения. Проявляется абстинентным синдромом при попытке бросить. На фоне повышения активности симпатической нервной системы возникают раздражительность, нервозность, тревожность, подавленность, ухудшаются сон и концентрация внимания.
- 3. Третья.** Наличие сигарет при себе, а также дома, на работе, в машине — «про запас» - становится для человека обязательным. Количество выкуриваемых сигарет в сутки возрастает.

*Чем больше стаж курения, тем глубже зависимость и тем сложнее ее побороть.
Чем раньше курильщик решит бросить, тем выше шансы и легче пройдет отказ от курения.*

Признаки зависимости от курения

- ✓ выраженное желание курить, несмотря на осознание негативных последствий;
- ✓ привязанность к ритуалам - курение становится обязательной частью жизненных привычек;
- ✓ наличие триггеров и ассоциаций - человек, ставший зависимым от сигарет, может связывать курение с какими-то событиями, местами, действиями, эмоциями и в соответствующих обстоятельствах он будет испытывать сильное психологическое желание закурить;
- ✓ нарастающая толерантность — количество выкуриваемых сигарет повышается, при этом не наблюдается симптомов передозировки никотином;
- ✓ продолжение курения, несмотря на появляющиеся кашель и одышку;
- ✓ появление физического и психологического дискомфорта при попытке отказаться от сигарет;
- ✓ безуспешные попытки сократить количество выкуриваемых сигарет;
- ✓ отказ от сигарет может затруднять процесс общения, социализации;
- ✓ отрицание курильщиком своей зависимости и негативного влияния курения на его жизнь.

Причины психологической тяги к курению

- **Неспособность конструктивно справляться со стрессом.** Кто-то, если в жизни возникают неприятности, ищет конструктивные способы решения проблем: делает реальные шаги по преодолению возникших препятствий - идет на консультацию к психологу, ищет новую работу. Другие же выбирают путь наименьшего сопротивления и легкий способ справиться со стрессом - закурить сигарету, принять алкоголь и т.д.
- **Влияние окружения.** Многие люди пристрастились к сигаретам, находясь в среде курящих - в компании, в рабочем коллективе и т.д. Кто-то попробовал сигарету из любопытства, кто-то - из желания не отставать от сверстников, заслужить их «уважение», выглядеть взрослым, не быть «белой вороной» и т.д.
- **Ритуальность.** Для большинства никотинозависимых сигарета становится ритуалом, от которого очень сложно отказаться. Сигарета после еды, утром после пробуждения, за чашечкой кофе, за рулем, «перекур» на работе — все это становится неотъемлемой частью жизни и создает серьезные препятствия для того, чтобы бросить.
- **Неудовлетворенность.** Повышен риск курения у людей, неудовлетворенных собственной жизнью, финансовым положением, с неудачами в личной жизни, трудностями коммуникации и социальной адаптации.

Курение с точки зрения психологии

- ❑ психодинамический подход объясняет аддиктивную тягу к табаку **нарушением личностного развития**;
- ❑ поведенческий подход видит в никотиновой привязанности **расстройство поведения**, возникшее под действием научения;
- ❑ когнитивный подход объясняет развитие аддикции неправильными дезадаптивными представлениями и **нарушением переработки информации**;
- ❑ экзистенциально-гуманистический подход - как результат **расстройства самоактуализации**;
- ❑ семейная психология - как нарушение социализации в семье и симптом **дисфункции семейных отношений**;
- ❑ социально-психологические теории рассматривают аддикцию как **знак протеста против общественных норм**, как результат дефекта социализации в семье и **отсутствия у пациента социально-адаптивного потенциала**.

Зависимость от курения у подростков

Чаще всего люди пробуют первую сигарету в подростковом возрасте. Несовершеннолетние - наиболее уязвимы к формированию зависимости в силу возрастных особенностей развития, незрелости воли и психики.

- Наиболее вероятно табакокурение у подростков, родители которых страдают никотиновой, алкогольной или наркотической зависимостью, а также растущих в дисфункциональных семьях и испытывающих трудности в общении со сверстниками.
- Играет роль и склад характера, особенности личности: более вероятно возникновение табачной аддикции у подростков с заниженной самооценкой, подверженных постороннему влиянию и зависимых от чужого мнения, страдающих комплексом неполноценности и психоэмоциональными расстройствами, робких, замкнутых, а также, наоборот, расположенных к экстремальному, рискованному и демонстративному поведению.
- Основной мотивацией курения у подростков является подражание авторитетам, стремление добиться признания у сверстников, желание казаться взрослым, сильным, независимым, избежать изоляции и исключения из компании, не быть «белой вороной».

Тип курительного поведения по Хорну

Позволяет понять, какую основную функцию выполняет для человека курение. Согласно тесту Хорна курительное поведение может быть следующих типов:

- **«Стимуляция»** — курильщик убежден, что сигареты его бодрят, делают более энергичным. Они закуривают, когда работа не ладится. У такого типа курильщиков высокая психическая зависимость от никотина, часты проявления астении и вегето-сосудистых нарушений.

- **«Игра с сигаретой»** — люди такого типа как бы «играют» в курение, для них важны связанные с этим аксессуары — зажигалки, пепельницы др. Для них важно, как они выглядят во время курения, они могут выпускать особенным образом дым, чтобы произвести на окружающих впечатление и т.д. Курят, как правило, немного (до 2-3 сигарет за день), чаще всего в компании.

- **«Расслабление»** — этот типаж курильщика воспринимает курение как дополнительный атрибут отдыха и расслабления. Он курит в комфортной обстановке. Бросает, как правило, долго, с частыми срывами.

Тип курительного поведения по Хорну

- **«Поддержка»** — в данном случае курение выполняет функцию поддержки в трудных ситуациях, связанных с эмоциональным дискомфортом, стрессом, напряжением, необходимостью решения сложной задачи. Человек при этом может курить, чтобы справиться с волнением, робостью, сдержать гнев и т.д.
- **«Жажда»** — этот тип курения обусловлен физической зависимостью от никотина. При снижении его концентрации в организме человек буквально испытывает его острую нехватку и закуривает. Такие люди курят в любых ситуациях, невзирая на запреты.
- **«Рефлекс»** — человек не только не осознает, почему он курит, но и часто не замечает даже сам факт курения. Такие люди курят автоматически, они могут затрудниться ответить, сколько выкуривают за день, курят они много — 35 сигарет в день или больше. Чаще курят во время работы, чем во время отдыха. Чем интенсивней работа, тем чаще в руке сигарета.

Зачем бросать курить?



- Потому что большинство людей не курит.
- Курение не является само собой разумеющимся занятием.
- Мы все рождаемся некурящими, курение – это приобретенная зависимость.
- Бросая курить, вы не отказываетесь от чего-то хорошего, вы побеждаете плохое - это важная победа над собой.

Нет ни одного достоверного аргумента в пользу курения. Есть только целый ряд оправданий, которыми пытаются обосновать никотиновую зависимость:

✓ **«Курение помогает мне общаться с друзьями и коллегами»**

На самом же деле курение – это ритуальное действие, которое не улучшает общения. Считать, что курение помогает лучше общаться – только обманывать себя.

✓ **«Курение успокаивает и доставляет удовольствие»**

Никотин – это нейротоксин сильного действия, который сначала возбуждает нервную систему, а затем подавляет ее. Но цена краткосрочного удовольствия и оживления слишком высока, для этого есть гораздо более безопасные методы.

✓ **«Я так долго курю, что уже нет смысла бросать»**

Бросить никогда не поздно. Риск сердечно-сосудистых заболеваний или болезней дыхательных путей и образования злокачественных опухолей существенно снижается, даже если бросить после десятилетий курения.

***Ни одно из оправданий не стоит вашего здоровья и здоровья ваших близких.
Лучший шаг – отказ от курения!***

Преимущества отказа от курения

Улучшение здоровья и качества жизни:

- ✓ Снижение риска развития серьезных заболеваний, таких как рак легких, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и хронические заболевания легких.
- ✓ Улучшение функции легких и дыхательной системы, что приводит к повышению физической выносливости и улучшению общего самочувствия.
- ✓ Уменьшение частоты простуды и других респираторных заболеваний, так как отказ от курения укрепляет иммунную систему.
- ✓ Улучшение состояния кожи, зубов и дыхания, что способствует более привлекательному внешнему виду.

Преимущества отказа от курения

Финансовая выгода:

- ✓ Экономия денег, которые ранее тратились на покупку сигарет. Сумма может быть значительной, особенно при длительном курении.
- ✓ Возможность использовать сэкономленные средства на более полезные и приятные вещи, такие как путешествия, хобби или улучшение качества жизни.

Преимущества отказа от курения

Положительное влияние на окружающих:

- ✓ Защита здоровья близких от пассивного курения, которое может вызывать серьезные заболевания у некурящих, особенно у детей и беременных женщин.
- ✓ Создание более здоровой и комфортной атмосферы в семье и на работе, что может способствовать улучшению отношений с окружающими.
- ✓ Вдохновение других людей, которые могут задуматься о том, чтобы бросить курить, увидев ваш пример.

20 причин для отказа от курения

1. Вы проживете дольше, здоровье будет лучше.
2. Вам гораздо легче дышать, легкие сильнее и чище.
3. Исчезнет «кашель курильщика».
4. У вас больше энергии и сил. Вы лучше спите.
5. Ваша кожа выглядит свежее, вы не стареете так быстро, как курильщики.
6. Ваш мозг работает быстрее, а концентрация лучше
7. Существенно снизится риск тяжелых заболеваний, вызванных потреблением табака.
8. От вас больше не разит табаком, ваша одежда больше не прокурена.
9. Ваши волосы гораздо более здоровы и лучше пахнут, а зубы белее и крепче.
10. Кончики ваших пальцев больше не пахнут табаком и не желтеют.
11. Вы можете бежать или заниматься спортом быстрее и дольше.
12. Еда гораздо вкуснее. У вас заметно улучшилось обоняние.
13. У вас больше времени.
14. Сейчас проще бросить, чем потом.
15. Вы больше не вредите своему и чужому здоровью. Рядом с вами приятнее находиться.
16. Вам больше не нужно беспокоиться, где бы взять сигарет.
17. Вы служите примером для других.
18. Вам больше не нужно скрывать свое курение от родителей и близких.
19. У вас остается больше денег (выкуривая в день по пачке сигарет по 3 €, в год это 1095 €).
20. Вы можете быть более уверены в том, что оставите здоровое потомство.

Трудности при отказе от курения

Физические симптомы отмены:

- ❑ **Никотиновая зависимость:** при прекращении курения организм испытывает нехватку никотина, что может вызывать физические симптомы, такие как головные боли, раздражительность, бессонница, повышенный аппетит и трудности с концентрацией внимания.
- ❑ **Симптомы отмены:** к ним относятся тревожность, депрессия, усталость и желание курить, которые могут быть особенно сильными в первые дни и недели после отказа.



Трудности при отказе от курения

Психологические барьеры:

- ❖ **Страх:** Многие курильщики боятся, что не смогут справиться с тягой к курению или что их жизнь станет менее приятной без сигарет.
- ❖ **Стресс:** Курение часто ассоциируется с расслаблением и снятием стресса. Отказ от курения может привести к увеличению уровня стресса, особенно в сложные моменты жизни.
- ❖ **Привычка:** Курение становится частью повседневной рутины, и многие курильщики испытывают трудности с изменением своих привычек. Например, курение может быть связано с определенными ситуациями, такими как перерывы на работе или встречи с друзьями.



Как избавиться от зависимости?

Избавиться от зависимости от курения иногда удается самостоятельно - если человек отказывается от сигарет с помощью волевого усилия. Но в большинстве случаев рано или поздно происходит срыв. Тогда профессиональная помощь специалистов помогает справиться с зависимостью эффективно и с меньшим риском рецидивов.

При отказе от курения первой устраняется физическая зависимость - как правило, она длится до 1-2 месяцев после отмены сигарет.

- Сложнее избавиться от психической зависимости - для ее преодоления требуется больше времени. Сколько проходит зависимость от курения, сказать точно невозможно, эти сроки в каждом случае индивидуальны. На длительность этого этапа могут влиять такие факторы, как стаж и интенсивность курения, личностные особенности пациента, уровень его социальной адаптации, качество семейных отношений и жизненная история.



Как избавиться от зависимости?

- Следующие методы снижения зависимости от курения помогут бороться с психологической тягой к сигаретам:
 - ✓ **Саморефлексия**, ведение дневника с отслеживанием паттернов, событий, обстоятельств, эмоций, которые обостряют у вас желание закурить.
 - ✓ **Создание новых условно-рефлекторных связей**. Чем заменить зависимость от курения? В данном случае для каждого может быть свой «рецепт». Кто-то заменяет сигарету после еды короткой прогулкой, спортивными упражнениями, йогой, кто-то - прослушиванием музыки, творчеством и т.д.
 - ✓ **Управление стрессом**. Выработывайте навыки противодействия стрессу, негативным эмоциям с помощью йоги, медитаций, аутотренинга или других релаксационных методик.
 - ✓ **Профессиональная помощь**. Психологическое консультирование обеспечит серьезную поддержку на этапе отказа от сигарет и поможет избежать рецидивов.

Бросить курить действительно сложно, но это вполне возможно!

Вот несколько советов, которые могут помочь:

- **Определите причины:** Запишите, почему вы хотите бросить курить. Это может быть здоровье, экономия денег, улучшение качества жизни и т.д. Эти причины будут мотивировать вас.
- **Ищите поддержку:** Сообщите друзьям и семье о своем намерении бросить курить. Поддержка близких может значительно облегчить процесс.
- **Измените привычки:** Избегайте ситуаций, которые могут спровоцировать желание закурить. Найдите альтернативные способы расслабления и снятия стресса.
- **Будьте терпеливы:** Понимайте, что процесс может занять время, и могут быть срывы. Не отчаивайтесь, если не получится с первого раза.

Важность поддержки и мотивации в процессе отказа от курения

1. Снижение чувства изоляции: Поддержка со стороны друзей, семьи или групп поддержки помогает человеку, пытающемуся бросить курить, чувствовать себя менее одиноким. Обсуждение своих трудностей и успехов с другими способствует укреплению мотивации.

2. Эмоциональная поддержка: Отказ от курения может вызывать стресс и тревогу. Наличие людей, готовых выслушать и понять, позволяет снизить эмоциональное напряжение и чувствовать себя увереннее.

3. Практическая помощь: Родные и близкие могут предоставлять советы, делиться своим опытом и предлагать находить альтернатива в ситуациях, которые обычно ассоциируются с курением.

4. Мотивация: Когда человек делится своими целями с окружающими, это создает дополнительную ответственность. Поддержка других может вдохновлять и укреплять внутреннюю мотивацию.



Важность поддержки и мотивации в процессе отказа от курения

Отказ от курения — это сложный процесс, и наличие поддержки и мотивации играет решающую роль в его успешном завершении. Важно окружить себя позитивными и понимающими людьми, которые будут вдохновлять на достижение цели и помогут преодолеть трудности на этом пути.

