Уважаемые читатели!

31 мая – Всемирный день без табака. *Если Вы уже решили бросить курить - то осталось выяснить, какой из способов Вам подходит. Конечно, можно бросить исключительно на силе воли. Но по данным статистики только 5% людей с первой попытки бросают курить без вспомогательных средств и методик. Большая часть срывов происходит в первые две недели, поэтому самое трудное – продержаться 14 дней.*

В этом помогут нижеперечисленные способы.

Никотинозаместительная терапия (НЗТ)

Самое вредное в сигаретах не никотин, а смолы и прочие вещества, которые мы вздыхаем с дымом. Средства НТЗ дают возможность избавиться от большого зла и временно оставить меньшее. Из жвачек, пластырей, спреев и тд. в организм дозировано поступает никотин, позволяя снять симптомы абстиненции.

Для кого

Прежде всего, для тех, у кого очень сильная зависимость от никотина. НЗТ удобна, не требует временных затрат, ее легко совмещать с любым стилем жизни.

Минусы

Средства помогают снять только физическую зависимость, поэтому их эффективность – около 30%. Пока не определите собственную «дозу», возможны головокружение и тошнота. Увы, но от таблеток и жевательной резинки тоже придется, потом отвыкать. Все средства, содержащие никотин, противопоказаны при беременности, кормлении грудью и заболеваниях сердечно - сосудистой системы.

Рефлексотерапия

На нашем теле более 600 биоактивных точек, на которые воздействуют иглоукалыванием, точечным массажем, прижиганиями. У тех, кто решил бросить курить, врач работает в основном с точками на ушных раковинах, кистях и запястьях. Сеансы подавляют тягу к табаку, облегчают симптомы никотинового голодания. Кроме того, стимулируют выработку «гормонов радости», вызывающих ощущения расслабленности, покоя и счастья, и снимают напряжение.

Для кого

Подходит всем. Процедура практически безболезненная. Помогает даже тем, кто в нее не верит.

Минусы

Несмотря на высокую эффективность, это не панацея – все зависит от того, насколько велико у вас желание расстаться с сигаретой.

Психотерапия

Чаще всего для помощи бывшим курильщикам применяют гипноз, когнитивно - поведенческую и групповую психотерапию. Все эти методы хорошо работают на практике. Они, правда, не снимают тягу к никотину (за исключением гипноза), но помогают осознать и победить психологическую зависимость, выработав новую тактику поведения для жизни без сигарет.

Для кого

Для «социальных курильщиков» - людей, для которых мнение и поддержка окружающих крайне важны. Нужно иметь возможность регулярно ходить на сеансы хотя бы первые недели.

Минусы

Если физиологическая зависимость от никотина очень сильна, психотерапию нужно сочетать с НЗТ или лекарственной терапией. На некоторых людей гипноз не действует.

Лекарственная терапия

Такие препараты не содержат никотина, но разными способами воздействуют на мозг. Они подавляют психологическую зависимость от курения и улучшают настроение. Некоторые облегчают симптомы отмены. Важно: все эти препараты нужно принимать под контролем врача.

Для кого

Для людей с сильной никотиновой зависимостью. Таблетки начинают пить до того, как вы полностью откажитесь от сигарет. За несколько дней в организме накапливается концентрация активного вещества и, когда человек бросает курить, не возникает сильной «ломки».

Минусы

Не все препараты зарегистрированы в России. Как и у любых лекарств имеются противопоказания и побочные эффекты.

Софт в помощь

В помощь тем, кто хочет бросить курить, существует множество специальных компьютерных программ. Они помогут улучшить самоконтроль и отвлекут от мыслей о курении.

Nosmoking.ru. Российский ресурс, целиком и полностью посвященный активной борьбе с табачной зависимостью. На страницах сайта представлена обширная библиотека информационных и справочных материалов, приведены таблицы содержания вредных веществ в наиболее распространенных марках сигарет и статистические данные по возникающим в результате курения болезням, имеется сборник советов, руководствуясь которыми можно отказаться от табака, а также предусмотрен форум для общения с теми, кто тоже стремиться вырваться из никотиновой кабалы. Дополнительно на сайте Nosmoking.ru можно найти интерактивный тест Фагерстрома для оценки табачной зависимости.

Список литературы:

Борушко, А. Жизнь без сигарет / А. Борушко // Секреты здоровья. - 2015. - №6. - С.15 - 24.

Запуняко, В. «Осторожно - сигарета!» / В. Запуняко // «Нет!» - вредным привычкам. - 2012. - №1. - С.34-53.

Лешик, С. 9 способов убедить подростка бросить курить / С. Лешик // Здоровье школьника. - 2013. - № 3. - С.54-57.

Липатова, Е. Унесенные дымом: как бороться с курением? / Е. Липатова // Библиотека. - 2012. - №12. - С.69 – 71.

Масляева, М. Бросаем курить / М. Масляева // Будь здоров!. - 2016. - № 8. - С.44 - 48.

Морелова, В. А. «Презираю сигарету» [Текст] / В. А. Морелова // «Нет!» вредным привычкам. - 2012. - №1. - С.18-26.

Русских, О. Н. «Курить - совсем не модно!» / О. Н. Русских // «Нет» - вредным привычкам. - 2012. - №1. - С.3-7.

Эркаева, Г. Бросить курить сейчас / Г. Эркаева // Библиотека. - 2012. - №1. - С.61 – 64.

Компьютерная верстка и оформление: Частухина С.Г., библиограф.

Центральная городская библиотека им. Ю.Н. Либединского

Отдел библиографической работы

Памятка

Миасс, 2017 г.