

Как бросить курить! Бросить курить? Легко!

Начнем со статистики. В нашей стране от дурной привычки курить страдает — только вдумайтесь! — 70% населения. В итоге убивает это половину курящих, у остальных сокращает жизнь на 25 лет.

В Соединенных Штатах от курения ежегодно умирает 400.000 человек. Каждый четвертый курильщик умирает от рака, либо от сердечного приступа. Треть раковых больных — курильщики. И это следствие часто смертельного заболевания. Почти восемьдесят процентов умерших от рака лёгких могли бы спастись, если бы не курили.

Не все знают то, что в дыме сигареты содержится порядка четырёх тысяч веществ, и львиная доля их опасна для здоровья. Вот основные составляющие:

Никотин – алкалоид. Его действие на центральную нервную систему приводит к зависимости (все равно, что наркомания). Учащается сердцебиение, кровоснабжение дает сбой. Вот как пример, который может «убить». Сульфат никотина используют для борьбы с сельхоз вредителями. Смолы, оседающие в легких, раздражают дыхательные пути. Как результат, рак.

Окись углерода (это та же составляющая, что содержится в автомобильных выхлопах), проходит через легкие в кровь, снижая содержание кислорода во всех органах, в том числе и в мозге. В итоге это ведет к инфарктам и инсультам.

Токсины, проникающие в организм с табаком, повреждают клетки, вызывают их мутации. При этом если курение продолжается, мутации дают толчок росту раковых клеток.

Если большинство из нас знает, что курение провоцирует рак легких, то не каждый думает о том, что эта же страшная болезнь может быть и в около контактных с сигаретным дымом органах. Рак полости рта и горла. Также рак желудка, пищевода, прямой кишки.

В десятки раз у курящих смертность от инфарктов и инсультов выше, чем у некурящих. Может также развиваться от этой пагубной привычки ишемия, повышается холестерин.

Употребление табака замедляет кровоток, увеличивается возможность образования сгустков крови, это приводит к повреждению внутренних стенок сосудов, вызывая впоследствии атеросклероз. Что касается курящих женщин, которые еще и принимают гормональные контрацептивные таблетки, риск заболеваний сердца увеличивается в 10 раз.

От воздействия дыма курильщик все время кашляет, активно выделяется мокрота, у курильщика развивается хронический бронхит, эмфизема легких. У астматиков тяжелее протекают приступы. Также это провоцирует ОРЗ.

При курении активно выделяется желудочный сок, вызывая изжогу, что увеличивает шансы образования язвы желудка. Это касается и функции печени, тем более усугубляя ее болезнь при употреблении алкоголя.

Шансы у желающих забеременеть также снижаются в разы. Курение у женщин создаёт гормональные проблемы. У беременной женщины, которая даже «балуется» сигаретами, увеличивается угроза выкидыша, в некоторых случаях рождение мёртвого ребёнка, либо с врождёнными уродствами, а также недоношенного.

И те, кто желает выглядеть молодо, должны распрощаться со своей дурной привычкой, так как эти два понятия несовместимы. Присмотритесь к своим знакомым. Станет явно заметно, что потребители никотина выглядят старше и хуже своих ровесников. Кожа становится дряблой, имеет болезненный цвет, появляются морщины, под глазами синева и отеки, нередко раньше времени седеют и выпадают волосы. У женщин на несколько лет раньше наступает климакс.

Но все это можно остановить, ведь табакокурение, как и большинство болезней – излечима. Но сделать это далеко не просто. В определённой степени этот недуг схож с наркозависимостью. И отказ от привычного проходит часто с похожими симптомами, что и при лечении от наркомании. Но не так тяжело, конечно.

Желающий избавиться от пагубной привычки должен быть подготовлен к испытаниям. Это и неприятные ощущения от потливости, кашля, расстройства желудка или головной боли. А может и без всего этого. Сопровождается отказ и раздражительностью, перепадами настроения, и даже депрессией. Последнему более податливы женщины, поэтому и избавиться от привычки им сложнее. Возможно и прибавление лишнего веса.

Первичные признаки абстиненции вы ощутите через час после сигареты. Вначале – несколько дней – они будут нарастать, затем постепенно пройдут. И этот период самый важный. Здесь важно не сорваться. Это где-то полмесяца. Уже через месяц неприятные ощущения исчезнут. Но привычка, есть привычка. Тянуть покурить время от времени будет ещё долго.

Но только представьте, что через два часа после неупотребления никотина, он начинает выводиться из организма. Уже через день сердечнососудистая система начнёт восстанавливаться, через полмесяца улучшается система кровообращения. Человеку уже легче дышать, двигаться. И уже через год риск появления проблем с сердцем будет гораздо меньше. За это время организм будет самоочищаться. Чувствовать себя вы будете лучше, равно, как и выглядеть.

Некоторые начинают отказ от курения, снижая количество потребления сигарет. Можно также увеличить промежутки между курением. Сигарету курить лишь наполовину. Кстати, чем ближе к фильтру, тем больше вредных смол.

Ошибочно переходить на лёгкие сигареты в надежде бросить курить «со временем». В них содержание никотина не всегда меньше, как и вредных веществ. Куря такие сигареты, инстинктивно человек сильнее затягивается. При этом все вредные смолы и примеси проходят глубже в лёгкие.

Постепенный отказ также не оправдывает себя. С этого можно начать, если вы злоупотребляете (по несколько десятков сигарет в день). Бросить курить реально вы сможете, собрав свои силы, волю и однажды откажетесь навсегда.

Как отказаться от курения

Подготовительный этап.

Разработаем реальную мотивацию, которая убеждала бы вас самих, отвечая, по каким мотивам вы собираетесь, хотели бы бросить курить. Это поможет настроиться на борьбу. На бумаге пишите все причины, движущие вами (в правильном, надо сказать, направлении). Это и желание быть здоровым, жить дольше, радовать родных и показать своим примером модель поведения детям в этом отношении. Замечательная перспектива и экономия на сигаретах. Эту бумажку держите всегда на глазах, читайте и внушайте себе как бы незаметно эти правильные мысли.

Яркий способ, благодаря своей наглядности – это скопленные в одном месте в прозрачной банке с водой окурки. Эта отвратительная мерзкая жижа должна быть также на глазах. При этом сразу проецируйте все это на свои легкие. Собирайте бычки в банку, наполовину заполненную водой. Именно такого вида процесс происходит в легких.

Твердо определите дату, когда вы завяжете с сигаретами. Рассчитайте так, чтобы вокруг этого числа не было особых планов или событий, требующих особых энергетических затрат, эмоционального напряжения или физических нагрузок. Женщинам будет проще отказаться сразу после менструации (в это время гормональный фон благоприятен, будет легче и переносить никотинную абстиненцию, либо возможную депрессию). Настроившись на эту дату, занимайтесь самовнушением, что с этого дня вы сами себе хозяин, у вас твердая воля, и вы сможете сделать это.

Основной этап — отказ.

Привычка курить формируется у человека из-за присутствия в составе сигарет никотина. Этот элемент расслабляет и успокаивает (так, по крайней мере, кажется никотинозависимым).

Так, спустя время, незаметно для самого себя, мозг программируется на получение удовольствия, а также наоборот — борьбу с болью, начинаются ассоциации с приятными ощущениями после и во время курения. А потом начинается «требование» организмом «лучшего и вкусного». Находит никотин в вас эмоциональную зависимость, постепенно перерастая в привычку. Поэтому, чтобы избавиться от курения, нужно полностью изменить себя, привычный стиль жизни, поведение.

Принимая во внимание только первый вариант, достичь успеха будет крайне трудно.

Так как же выйти на правильный путь исцеления?

Прежде всего, займитесь самоанализом. Вспомните и зафиксируйте такие моменты, как время, когда вы курите. Например, натошак или после еды утром, а может вообще вместо этого. Может сразу по приходу на работу, либо после «разноса» на летучке или после ссоры со второй половинкой. И добавьте сюда, какие эмоции при этом вы испытываете. Это будет радость, грусть, тревога, недовольство собой и т.д. именно эти маячки вызывают желание курить.

Это позволяет успокоиться, расслабиться, подумать, сосредоточиться, либо просто заполнить время. И еще продумайте дальнейшие действия, как можно обычными способами без сигарет пропустить неприятную ситуацию, либо, если она приятная, наоборот, также проявить радость без никотина.

Так, если привыкли курить после еды, отправляйтесь погулять. Если при питье кофе у вас срабатывает рефлекс тут же взять сигарету, то пейте сок.

Если сигареты помогают расслабиться, сразу, как захотелось, направляйтесь в ванную и релаксируйте там. Можно для этого переключить внимание на приятную музыку. Также не помешает в корне изменить ряд возможных и регулярно повторяющихся ситуаций. Так, читайте специальную литературу, учитесь сглаживать конфликты с коллегами, начальством, близкими.

Утром вместо того, чтобы бежать курить, обратите свои мысли и действия на физические упражнения.

Если находитесь в предстрессовой ситуации, разочарованы, обратитесь за помощью к близким, не кидайтесь выкуривать всю пачку за раз. То есть, речь идет о выработывании своей стратегии, с которой пойдете по жизни. Уже новой жизни – с новыми привычками, поведением и без никотина!

Когда наступит обозначенный вами день, тот, что вы тщательно вычислили, старт дан. Теперь вас не должно ничто останавливать, так же, как и «переносить» эту дату уже не стоит. Цель важнее всего.

Теперь главная задача – перебороть себя, собственное желание закурить. Это, разумеется, будет возникать постоянно. Длительность острого желания не больше десяти минут. В этот момент вы должны собрать волю, когда оно будет возникать, переключайте всеми возможными, обманными путями свое внимание.

Можно как полностью переключиться – погулять, потанцевать, позаниматься физическими упражнениями, так и частично. Занять свои шаловливо тянущиеся к сигарете руки чем-то полезным и безвредным. Например, пазлами и т.д.

Неплохо сделать дыхательную гимнастику. Глубоко вдыхайте, медленно расправьте плечи, расслабляясь, наберите воздуха, задержав дыхание на минуту, спокойно выдохните. Так до семи раз.

Пожуйте жвачку, поешьте семечек, пососите конфету, или выпейте воды, лучше зелёный чай. Примите ванную, душ, прополощите рот содовым раствором. Постепенно желание ослабеет, привычка начнёт уходить.

Решив отказаться от сигарет, первым делом позаботьтесь и об окружении. Уберите все, что может напоминать о прошлой жизни с табаком – пепельницу, зажигалки, сигаретные пачки. Также спрячьте себя от таких людей, обходите места, где курят. Наоборот, отправляйтесь туда, где не курят, где это запрещено.

Первые несколько месяцев полезно ходить в баню. Для ускоренного вывода токсинов употребляйте больше жидкости. Это может быть минералка или сок. Это также снизит желание курить.

Первые полмесяца не употребляйте вообще алкоголя, кофе, острого и слишком солёного. Это вызывает желание покурить. Включите в меню овощи и фрукты в большем количестве, снизьте количество потребления макарон, сладкого, мучного.

Женщинам при климаксе стоит обратиться к врачу насчет возможного курса приёма антидепрессантов. При этом на сэкономленные от не потребления сигарет деньги, балуйте себя покупками маленьких подарков. Это поднимет настроение и поставит в голове ещё одну «галочку» в пользу отказа от курения.

Ряд витаминов поможет нейтрализовать никотин, вывести его поскорее. Это Е, С и А. Бета-каротин есть в жёлтых и красных фруктах, а также тыкве, манго, абрикосах и той же морковке. Из зелени - в шпинате, салате, щавеле, зелёном горошке, зелёном луке, рыбьем жире, яйцах, твороге, печёнке. Эти продукты «боятся» света, теряя там свои полезные свойства. Также их не моют горячей водой.

В растительных маслах много витамина Е. есть он и в печени, муке грубого помола, яйцах, гречневой и овсяной крупах. Витамина С много во фруктах, картофеле, боярышнике, шиповнике, квашеной капусте. Такие продукты готовьте незадолго до принятия их в пищу.

Физкультура снимет стресс. Также поможет восстановиться от вреда, нанесенного никотином. Достаточно начать с длительных пеших прогулок. Чрезмерные нагрузки в этой ситуации опасны для

курильщиков — это дает двойную нагрузку, никотин сужает артерии, кровоснабжение при этом затрудняется.

Многие не хотят расстаться с вредной привычкой по причине потенциальной опасности прибавления лишнего веса. Это бывает. Но не более трех килограммов обычно. Это объяснимо физиологически. В этот момент ухудшается обмен веществ, что спровоцировано снижением уровня содержания привычного компонента – никотина. Чтобы неприятные ощущения сгладить, многие вместо сигарет начинают класть в рот бутерброды (конфеты, булочки и т.д.)

Однако сидеть на диете во время эксперимента нельзя, говорят врачи. Ведь это два стрессовых для организма момента. Если вам все-таки хочется заглушить желание покурить чем-то съестным, перекусите чем-то низкокалорийным. Любой фрукт подойдет. А при желании «сожгите» наеденные калории в спортзале.

Гуляйте после еды. В любом случае употребление никотина вреднее, чем лишний вес. Поэтому, из-за боязни поправиться, не отпуская желание и стремление бросить курить. А сесть на диету сможете чуть позже.

Альтернатива самостоятельной борьбе с курением – замена всевозможных попыток никотиносодержащими средствами. Это никотиновые пластыри, специализированные жвачки, ингаляторы. Действие у всех похожее. Обеспечивается доступ никотина в организм, оберегая при этом человека от главной причины дискомфорта — абстинентного синдрома. Эти средства можно долго применять, до полного исчезновения тяги к сигаретам.

Пластырь крепят на плечо или бедро. Это раз в день и обеспечивает проникновение через кожу никотина – ограниченной дозы. Курс лечения — до десяти недель. Затем пластырь убирают и крепят его аналог, но уже более легкий в отношении содержания никотина. Если появляются на месте крепления неприятные ощущения, раздражение, стоит поменять место наклейки.

Самая популярная в нашей стране, по крайней мере, никотиновая жвачка — Никоретте. Здесь работает принцип поступления никотина в организм через слизистую рта. Хотя здесь есть общепризнанные недостатки – это не самый приятный вкус и к тому же необходимость полчаса непрерывно ее тщательно разжевывать. В противном случае эффект сводится к нулю. У особо чувствительных жвачка вызывает расстройство желудка.

Никотиновый ингалятор похож на «любимую» сигарету, это приспособление для вдыхания паров никотина. Это имитатор сигареты. Поэтому, злостным курильщикам он кажется эффективным в борьбе с самым неприятным синдромом абстиненции. Но в этом случае нужно будет сделать до ста затяжек для получения дозы никотина, равной ее содержанию в одной пластинке такой же жвачки.

Следующий вариант для желающих бросить курить – это медикаментозные средства.

Но здесь без похода к врачу, а, возможно, проведению ряда анализов, не обойтись. Чаще всего назначают антидепрессанты, восстанавливающие душевное равновесие, что пригодится в начале пути отказа от курения.

Это избавит от высокого пульса, частого сердцебиения. Их стоит пить скорее «жестким» курильщикам. Существуют также спецсредства для полоскания рта, они вызывают отвращение к курению.

К альтернативным методам относятся иглотерапия. О гипнозе мы уже говорили. В первом случае иголки вводят в ушную раковину, действуя на головной мозг. Это как бы, по задумке, в результате разрушает «рефлекс курильщика».

При гипнозе пациента доводят до состояния релаксации, специалист внушает, что курение ему противно. Подразумевается, что момент появления желания покурить, человек «вспоминает» установку о том, как ему это противно.

Бросить курить внезапно, с первой попытки, могут единицы. Даже если вы не будете употреблять какое-то время никотин, от желания иногда затянуться не застрахован никто. Если это вдруг случилось, не падайте духом и не трубите в трубы об этом. Забудьте, и больше не повторяйте. А можно эту же ситуацию использовать с пользой для себя, посмотреть на нее по-другому. Не получилось сразу. Пробуйте, старайтесь еще. Со временем все получится!