



Вы ещё курите?
Тогда мы идём к Вам

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и умный. Он сразу невзлюбил одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист, божественный лист! В нем средство от всех болезней!..»

Подошел мудрый старец, сказал:

- Этот «божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью посмотрели на него.

- Ты прав, о, мудрый старец! Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «божественного листа»?

И мудрец пояснил:

- Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека.

Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой. А как собака укусит человека, если он с палкой!

И, наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости...

В настоящее время курение рассматривается как социально приемлемая форма наркомании, наименее стесненная финансовыми и другими обстоятельствами.

Развитие и поддержание привычки к курению определяется психологическими и физиологическими факторами. На этапе ВОЗНИКНОВЕНИЯ привычки играют роль ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ факторы. А при ОТКАЗЕ от курения - ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ фактор, поскольку связан с уменьшением концентрации никотина в крови курящего и проявляется в симптомах табачной абстиненции. При этом действие психологического фактора обусловлено изменениями привычного стереотипа поведения. Когда человек бросает курить, он испытывает эмоциональный дискомфорт. Отказ от курения требует мер, воздействующих на оба эти фактора.

Но чтобы бросить курить, необходимо определиться со своей степенью зависимости, чтобы в дальнейшем выработать соответствующую ей стратегию.

Для этого предлагаем следующий тест:

Вам представлены несколько утверждений, сделанных курильщиками для того, чтобы описать свои ощущения, связанные с курением.

1. Насколько эти ощущения характерны для вас?
2. Как часто Вы ощущаете то же самое?

Дайте ответ на каждый вопрос, используя пять вариантов ответа:
всегда - 5 баллов, часто - 4, не очень часто - 3, редко - 2, никогда - 1.

- А. Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться.
- Б. Частичное удовольствие от курения я получаю еще до того, как закурю, разминая сигарету.
- В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться.
- Г. Я закуриваю сигарету, когда «выхожу из себя», сержусь на кого-либо.
- Д. Когда у меня заканчиваются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их не достану.
- Е. Я закуриваю сигарету автоматически, даже не замечая этого.
- Ж. Я курю для того, чтобы стимулировать себя, поднять свой тонус.
- З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания.
- И. Курение доставляет мне удовольствие.
- К. Я закуриваю сигареты, когда мне не по себе и я расстроен чем-нибудь.
- Л. Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда я не курю.
- М. Я закуриваю новую сигареты, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице.
- Н. Я закуриваю сигарету для того, чтобы «подстегнуть» себя.
- О. Когда я курю, частичное удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним.
- П. Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился.
- Р. Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть о всех неприятностях.
- С. Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить самое настоящее чувство голода по сигарете.
- Т. Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурил ее.

Обработка результатов:

Сумма баллов подсчитывается по каждой из следующих шести групп мотивов, т.е. психологических причин курения:

1. А + Ж + Н - СТИМУЛЯЦИЯ
2. Б + З + О - «ИГРА С СИГАРЕТОЙ»
3. В + И + П - РАССЛАБЛЕНИЕ
4. Г + К + Р - ПОДДЕРЖКА
5. Д + Л + С - ЖАЖДА
6. Е + М + Т - РЕФЛЕКС

Сумма баллов от 0 до 7 является низкой и Вас не характеризует.

Табачная зависимость невысокая (особенно, если она касается только первых трех групп мотивов), и от нее Вы еще в силах избавиться без мучительных переживаний, большого усилия воли и помощи специалистов.

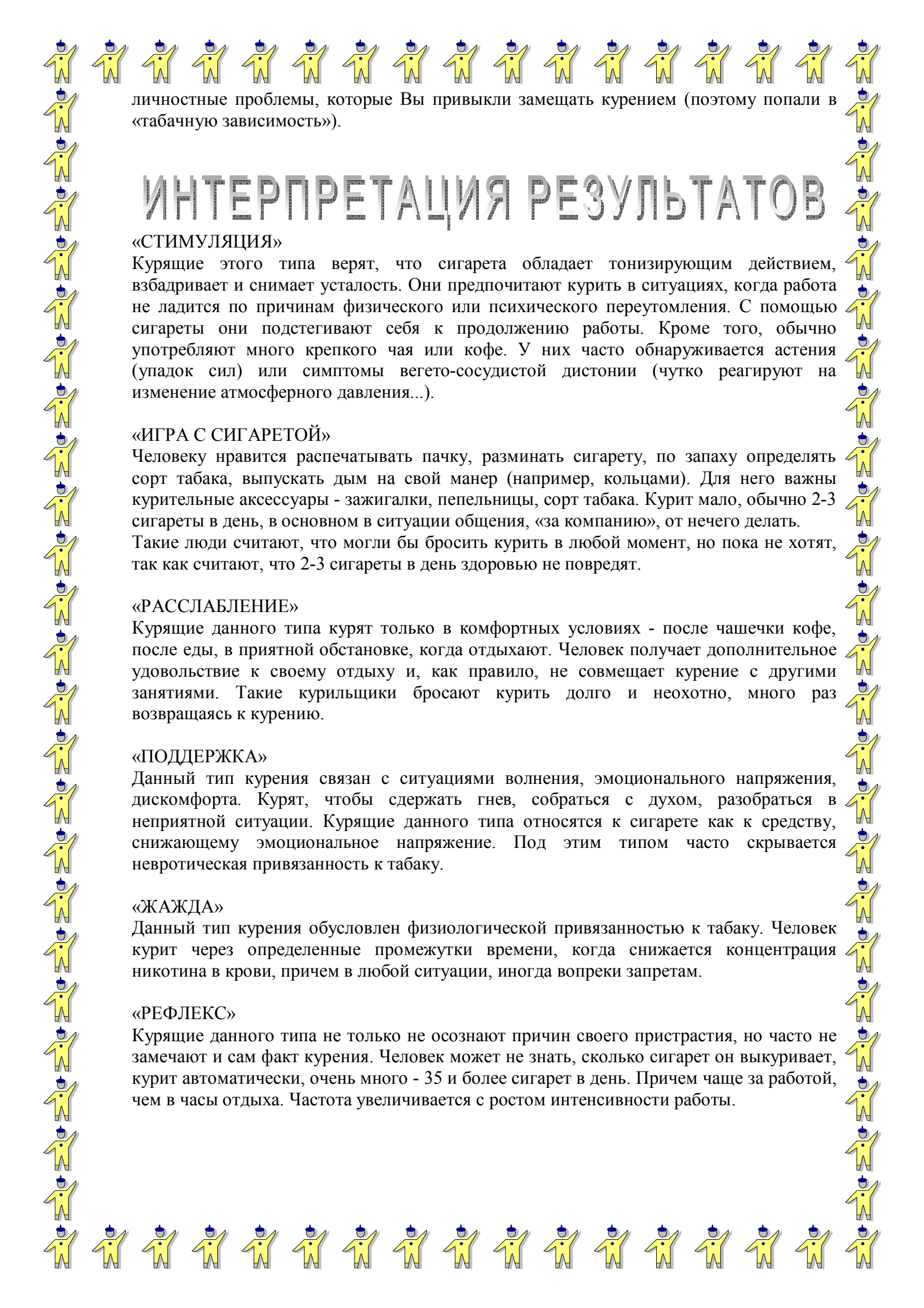
Сумма от 8 до 10 является пограничной и говорит о том, что это в некоторой степени является причиной Вашего курения.

Табачная зависимость средняя. Вам придется потрудиться, чтобы бросить курить, но не упустите шанс вернуть себе возможность чувствовать себя лучше.

Сумма больше 11 указывает, что Вы курите именно по этой причине.

Табачная зависимость высокая (особенно, если затрагивает последние три группы мотивов). Чтобы бросить курить, нужен продуманный план, последовательность в действиях, усилие воли и помощь специалистов, которые помогут Вам решить те





личностные проблемы, которые Вы привыкли замещать курением (поэтому попали в «табачную зависимость»).

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

«СТИМУЛЯЦИЯ»

Курящие этого типа верят, что сигарета обладает тонизирующим действием, взбадривает и снимает усталость. Они предпочитают курить в ситуациях, когда работа не ладится по причинам физического или психического переутомления. С помощью сигареты они подстегивают себя к продолжению работы. Кроме того, обычно употребляют много крепкого чая или кофе. У них часто обнаруживается астения (упадок сил) или симптомы вегето-сосудистой дистонии (чутко реагируют на изменение атмосферного давления...).

«ИГРА С СИГАРЕТОЙ»

Человеку нравится распечатывать пачку, разминать сигарету, по запаху определять сорт табака, выпускать дым на свой манер (например, кольцами). Для него важны курительные аксессуары - зажигалки, пепельницы, сорт табака. Курит мало, обычно 2-3 сигареты в день, в основном в ситуации общения, «за компанию», от нечего делать. Такие люди считают, что могли бы бросить курить в любой момент, но пока не хотят, так как считают, что 2-3 сигареты в день здоровью не повредят.

«РАССЛАБЛЕНИЕ»

Курящие данного типа курят только в комфортных условиях - после чашечки кофе, после еды, в приятной обстановке, когда отдыхают. Человек получает дополнительное удовольствие к своему отдыху и, как правило, не совмещает курение с другими занятиями. Такие курильщики бросают курить долго и неохотно, много раз возвращаясь к курению.

«ПОДДЕРЖКА»

Данный тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдерживать гнев, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации. Курящие данного типа относятся к сигарете как к средству, снижающему эмоциональное напряжение. Под этим типом часто скрывается невротическая привязанность к табаку.

«ЖАЖДА»

Данный тип курения обусловлен физиологической привязанностью к табаку. Человек курит через определенные промежутки времени, когда снижается концентрация никотина в крови, причем в любой ситуации, иногда вопреки запретам.

«РЕФЛЕКС»

Курящие данного типа не только не осознают причин своего пристрастия, но часто не замечают и сам факт курения. Человек может не знать, сколько сигарет он выкуривает, курит автоматически, очень много - 35 и более сигарет в день. Причем чаще за работой, чем в часы отдыха. Частота увеличивается с ростом интенсивности работы.



РЕКОМЕНДАЦИИ:

Если результат касается только первых трех групп мотивов, то консультация Вам не понадобится.

Воспользуйтесь леденцами, четками, все, чем можно заменить сигарету в руках и процедуру раскуривания, а еще лучше - совершенствуйтесь в умении общаться, понимать других, слушать, побуждая собеседников к рассказу. Это займет все Ваше внимание без остатка.

Научитесь занимать красивую и раскованную позу без помощи сигареты, и Вы сможете чувствовать себя комфортно в любом месте и компании.

Читайте интересные книги и запоминайте интересные истории, чтобы не бояться неожиданно возникающих пауз в общении.

Не держитесь за сигарету как за спасательный круг. Учитесь свободно двигаться в море человеческих взаимоотношений и не всегда благоприятных ситуаций.

ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

для первых трех групп мотивов:
«стимуляция», «игра», «расслабление»

1. ХОТЕТЬ ЭТОГО.

Помните обо всем, что может усиливать желание бросить курить - вред для здоровья, опасность для потомства, рабство привычки, материальные и физические затраты.

2. ВЫБРАТЬ МОМЕНТ.

Начать лучше не в период экзаменов, повышенной нагрузки и т.п., а во время каникул или выздоровления после болезни...

3. БРОСИТЬ СОВСЕМ.

Полумеры неэффективны, т.к., когда появляется усталость или возникает какая-либо проблема, курильщик увеличивает количество выкуриваемых сигарет. Опыт показывает, что лучше и легче бросать окончательно в один раз.

4. СОЗДАТЬ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ.

Попробуйте бросать вместе с коллегой, товарищем, потому что взаимная психологическая поддержка будет более эффективной. Это, кстати, позволит избавиться от задымленного воздуха.

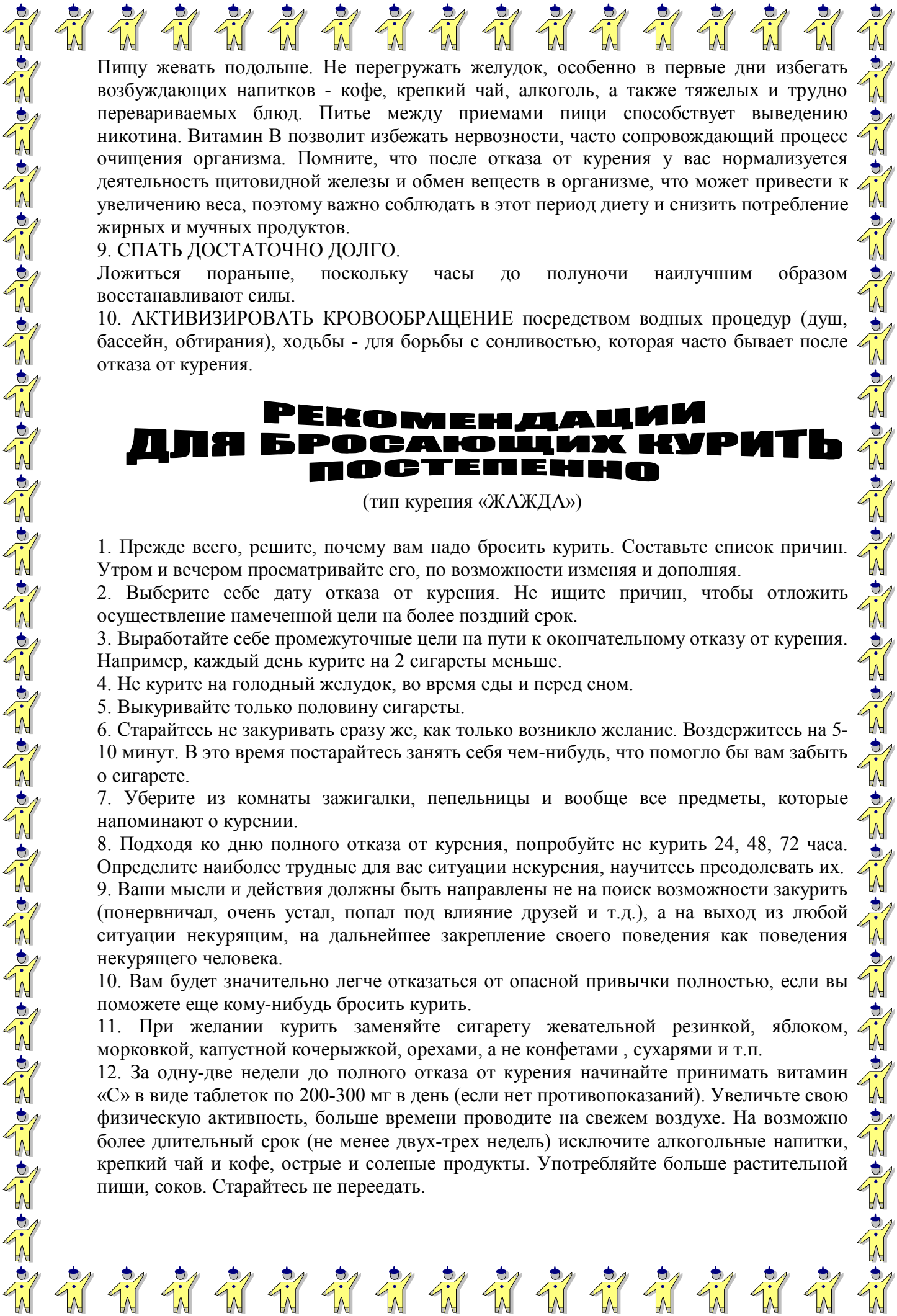
5. ЖЕСТКО ПОДАВЛЯТЬ СОБЛАЗНЫ.

Убрать табак и все принадлежности (зажигалку, пепельницу, спички). Не держать сигарет ни при себе, ни дома. Не ставьте себя в ситуации, в которых вы привыкли курить, заполните промежутки свободного времени делами.

6. ВЛИЯТЬ НА СОЗНАНИЕ И ПОДСОЗНАНИЕ, утверждая и подтверждая свое решение бросить курить и настаивая на ожидаемом положительном эффекте. Повторять себе все это вслух несколько раз в день.

7. ДЫШАТЬ ГЛУБОКО, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ и насытить кислородом нервную систему. Нервные клетки потребляют в 4 раза больше кислорода, чем остальные клетки организма, и недостаток кислорода отражается на них особенно пагубно. Очень рекомендуется ходьба, физические упражнения на свежем воздухе, занятия спортом.

8. УЛУЧШИТЬ ПИТАНИЕ, чтобы компенсировать нервную усталость и активизировать процесс дезинтоксикации (очистения).



Пищу жевать подольше. Не перегружать желудок, особенно в первые дни избегать возбуждающих напитков - кофе, крепкий чай, алкоголь, а также тяжелых и трудно перевариваемых блюд. Питье между приемами пищи способствует выведению никотина. Витамин В позволит избежать нервозности, часто сопровождающий процесс очищения организма. Помните, что после отказа от курения у вас нормализуется деятельность щитовидной железы и обмен веществ в организме, что может привести к увеличению веса, поэтому важно соблюдать в этот период диету и снизить потребление жирных и мучных продуктов.

9. СПАТЬ ДОСТАТОЧНО ДОЛГО.

Ложиться пораньше, поскольку часы до полуночи наилучшим образом восстанавливают силы.

10. АКТИВИЗИРОВАТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ посредством водных процедур (душ, бассейн, обтирания), ходьбы - для борьбы с сонливостью, которая часто бывает после отказа от курения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БРОСАЮЩИХ КУРИТЬ ПОСТЕПЕННО

(тип курения «ЖАЖДА»)

1. Прежде всего, решите, почему вам надо бросить курить. Составьте список причин. Утром и вечером просматривайте его, по возможности изменяя и дополняя.
2. Выберите себе дату отказа от курения. Не ищите причин, чтобы отложить осуществление намеченной цели на более поздний срок.
3. Выработайте себе промежуточные цели на пути к окончательному отказу от курения. Например, каждый день курите на 2 сигареты меньше.
4. Не курите на голодный желудок, во время еды и перед сном.
5. Выкуривайте только половину сигареты.
6. Старайтесь не закуривать сразу же, как только возникло желание. Воздержитесь на 5-10 минут. В это время постарайтесь занять себя чем-нибудь, что помогло бы вам забыть о сигарете.
7. Уберите из комнаты зажигалки, пепельницы и вообще все предметы, которые напоминают о курении.
8. Подходя ко дню полного отказа от курения, попробуйте не курить 24, 48, 72 часа. Определите наиболее трудные для вас ситуации некурения, научитесь преодолевать их.
9. Ваши мысли и действия должны быть направлены не на поиск возможности закурить (понервничал, очень устал, попал под влияние друзей и т.д.), а на выход из любой ситуации некурящим, на дальнейшее закрепление своего поведения как поведения некурящего человека.
10. Вам будет значительно легче отказаться от опасной привычки полностью, если вы поможет еще кому-нибудь бросить курить.
11. При желании курить заменяйте сигарету жевательной резинкой, яблоком, морковкой, капустной кочерыжкой, орехами, а не конфетами, сухарями и т.п.
12. За одну-две недели до полного отказа от курения начинайте принимать витамин «С» в виде таблеток по 200-300 мг в день (если нет противопоказаний). Увеличьте свою физическую активность, больше времени проводите на свежем воздухе. На возможно более длительный срок (не менее двух-трех недель) исключите алкогольные напитки, крепкий чай и кофе, острые и соленые продукты. Употребляйте больше растительной пищи, соков. Старайтесь не переедать.

13. После того как вы бросите курить, не прикасайтесь к сигаретам, даже с целью эксперимента. Помните, что одна сделанная вами затяжка может перечеркнуть всю проделанную до этого работу.

ЖСТАТИ:



- Никотин вызывает прогрессирующую атрофию детородных органов. У мужчин яички, как правило, уменьшаются в размерах, а семенные канальца атрофируются. При этом нарушается не только гормональная активность, но падает и концентрация сперматозоидов, появляется преждевременная половая слабость.
- У женщин в ряде случаев развивается бесплодие. Установлена связь между курением и преждевременными родами, непроизвольными выкидышами, смертью плода и новорожденного.
- Среди курящих людей в возрастной группе от 35 до 44 лет смертность выше на 86%, а в возрастной группе от 45 до 54 лет - на 152%;
- 80% случаев заболевания раком лёгких, приходится на тех, кто курит; у курильщиков чаще встречается рак мочевого пузыря, ротовой полости, языка, гортани и пищевода;
- У женщин, чьи мужья много курят, вероятность смерти от рака лёгких в 4 раза выше, чем у тех, чьи мужья воздерживаются от курения.

**Успехов
Вам и вашему здоровью!**

