Как бросить курить?

С чего все начинается

Выйдя на улицу, вы сможете увидеть людей курящих сигареты и, в принципе, в наше время это нормально. Но приглядевшись к курильщикам, мы заметим среди них и детей в возрасте 12-14 лет. На самом деле, это ужасно, так как уже в этом хрупком возрасте дети приговаривают себя к различным страшным заболеваниям и плохом гормональном развитии.

Курить же начинают совершенно по разным причинам. Но первоначально закуривают, как правило, из праздного интереса. Также сейчас курение – не редкое явления, поэтому подрастающему поколению кажется ,что это вполне нормально и берут пример со своих родителей, друзей, одноклассников и т.д. И очень печально, что многие то знают, что никотиновая зависимость – опасная вещь ,но все же это их не останавливает затягиваться.

И впервые затянувшись, большинство людей испытывают массу неприятных ощущений – резкий, горьковатый привкус во рту, сердцебиение, головокружение, тошноту или даже рвоту. Однако в процессе повторного курения первоначальные эффекты стираются, начинают проявляться достаточно приятные ощущения от употребления никотина. Вскоре присоединяется и «химическое» удовольствие, о чем говорилось в предыдущей главе. Количество выкуриваемых сигарет увеличивается, человек пытается вновь пережить приятные ощущения, однако со временем эти приятные ощущения исчезают и, человек просто становится зависим от никотина. И привыкание организма к никотину начинается уже после 5 месяцев. Ну а уже через после 5 лет курения о себе дают знать первые симптомы заболеваний, связанных с курением, и многие начинают понимать, что необходимо отказаться от курения. Однако на этот момент уже есть одна очень серьезная проблема - имеется сформированная выраженная не только химическая, а также психологическая зависимость.

Как бороться с химической зависимостью.

Чтобы бросить курить самостоятельно, нужны немалая сила воли и терпение. Сейчас есть достаточное количество медицинских программ, которые направлены на облегчение отказа от никотина. И врачи – наркологи и психотерапевты – проводят обследование курильщиков, выясняя выраженность зависимости. Исходя из подобного рода обстоятельств, совместно с врачом разрабатывается определенная программа. Эта программа чаще всего включает в себя соблюдение диет, увеличение физической активности с дыхательной гимнастикой и при необходимости – специальные лекарства, помогающие преодолеть данную болезнь. Но нужно знать, что самостоятельно человек не должен назначать себе какие-либо лекарства, так как они могут оказать негативное воздействие. Облегчить данный процесс помогают: новая обстановка и продолжительное пребывание на свежем воздухе. Именно поэтому отвыкание от процесса курения благоприятно в период отдыха (отпуск, каникулы и т. д). Для многих пациентов отказ от курения легче проходит в условиях специальных реабилитационных центров. Для других легче будет отказаться от курения в привычной для человека обстановке, при поддержке близких друзей и родственников. И нужно также понять одну очень важную вещь - подход к борьбе с курением в каждом конкретном случае подбирается строго индивидуально, так как никотиновая зависимость выражена у каждого по-разному. Ацетилхолиновые рецепторы могут реагировать на никотин более или менее интенсивно. Они могут быть по-разному распределены в мозге. Система вознаграждения может реагировать на никотин слабее или сильнее. На падение концентрации никотина она тоже может реагировать с разной интенсивностью.

И есть еще масса различных процессов. Именно поэтому лучше всего обратиться к врачу, который выяснит все эти особенности.

Вывод.

Итак, из всего выше сказанного мы можем сделать вывод, что никотин, естественный компонент табака, вызывает у человека химическую зависимость. Именно поэтому многим курильщикам очень трудно бросить курить. Но зная природу химической зависимости от табака, мы можем понять, что лучше всего не начинать курить, так как бороться с данной болезнью крайне тяжело, ну а если у вас уже есть эта привычка ,то лучше всего обратиться к специалистам ,которые смогут вам помочь преодолеть эту болезнь ,не причиняя большой вред вашему организму, так как при неправильной попытки бросить курить при химической зависимости, человеку может стать хуже.

Список литераты

1. Аллен Карр «Никотиновый заговор»
2. С.А.Краснова и В.С.Тундалева «Стоп! Никотин!»