

Як правильно кинути курити: поради лікарів

Нікотин відносять до речовин, які викликають найсильнішу залежність. А куріння щодня завдає непоправної шкоди вашому організму. Тому якщо ви вирішили кинути курити – потрібно знати як це зробити правильно, щоб не повернутися до згубної звички. Про методи відмови від куріння розповіли нарколог Олег Страшок і психотерапевт В'ячеслав Халанський.

За словами нарколога, кинути курити можна різко і це не зашкодить організму. У першу чергу потрібно з'ясувати основні причини та стимули заради чого ви це робите.

У деяких випадках є сенс прочитати статті про наслідки куріння. Далі потрібно розробити ретельний план з відмови, у якому буде очищення приміщень, де більшість часу проводить людина, від усього, що нагадує про куріння (попільнички, запальнички і таке інше), та визначення точної дати, коли плануєте відмовитись від шкідливої звички.

Нарколог Олег Страшок:

«Також важливо розповісти одній людині, що ви вирішили кинути курити. Впровадити план у життя можна самостійно, а можна за допомогою лікаря-спеціаліста. На перших етапах відмови можуть спостерігатися явища абстиненції (стан, який розвивається при раптовому припиненні вживання психотропних чи наркотичних речовин), які зазвичай тривають від 3 днів до 3 тижнів в залежності від стадії».

Існує багато методик, які допомагають полегшити стан людини, яка вирішила кинути палити, та спрямованих на зменшення бажання. Тут можна застосовувати і медикаменти, і психотерапію. Найчастіше «зриви» відбуваються у перші 7 днів. Після проходження трьох місяців можна говорити про ремісію, шести місяців – про стійку ремісію. Щоб уникнути зривів

потрібно розвивати стресостійкість.

Людину, яка відмовляється від куріння, можуть супроводжувати такі неприємні відчуття: дратівливість, слабкість, запаморочення, посилення кашлю, пітливість, які тривають від 3 до 21 днів.

Щоб не повернутись до куріння потрібно працювати над стресостійкістю. За словами психотерапевта, куріння – це психологічна проблема. Тому методи лікування мають бути перш за все психотерапевтичні. Одна з основних причин формування залежності – стрес. Нікотин виконує функцію розслаблення.

Психотерапевт В'ячеслав Халанський:

«Мої пацієнти розповідають, що коли вони перебувають у стресовому стані, їм хочеться палити. Причина криється в тому, що нікотин збільшує дозу дофому. А він відіграє важливе значення в формуванні почуття любові, наприклад, коли мати обіймає дитину виділяється дофомін, він створює відчуття безпеки. Тобто формування нікотинової залежності – це формування умовно-безумовного рефлексу».

Дуже важливо допомагати справлятися зі стресом людині. Необхідно навчити його отримувати задоволення від повсякденного життя. У людей з нікотиною залежністю є проблема з переживання почуттів і як наслідок отримання задоволення в повсякденних справах.

Тому важливо розвивати емоційну сферу через терапевтичну бесіду. Необхідне усвідомлення і розуміння залежного від нікотину, що і як з ним відбувається. Не буде зайвим почати психотерапевтичне лікування у психолога, психотерапевта.

Джерело