Неделя отказа от курения

Сегодня редко можно встретить человека, не слышавшего о вреде табакокурения. Ученые выделили 25 потенциально опасных для жизни заболеваний, вызываемых курением табака. **В табачном дыме содержатся мутагены и канцерогены,** поэтому около 50% курильщиков умирают от причин, связанных с этой пагубной привычкой.

Но у курящих формируется мощная зависимость сродни наркотической, возникающей при употреблении опиатов, таких как кокаин и героин. После поступления никотина в организм через органы дыхания происходит его связывание с никотинхолинергическими рецепторами, что приводит к ощутимому стимулирующему эффекту. В результате у человека образуется физическая зависимость, сопряженная с толерантностью к высоким дозам никотина и чреватая развитием никотиновой ломки на фоне резкого отказа от курения.

Процесс вдыхания продуктов сгорания табака доставляет зависимому удовольствие, улучшает настроение, позволяет сконцентрироваться умственно и расслабиться физически, уменьшает стресс и напряженность. Утренняя сигарета приводит к стимулированию и возбуждению нервной системы, но к вечеру, когда ***содержание никотина в крови вырастает до максимума,*** эффект становится противоположным. Как и в случае остальных химических зависимостей, при самостоятельном бросании табачных изделий высок риск рецидива. Вот почему стоит обратиться к специалисту за неотложной помощью и поддерживающей терапией в дальнейшем.

**Реакция организма на отмену табака**

Почему большинству так трудно бросить эту пагубную привычку? Ответ кроется в сочетании психологической и физиологической зависимостей.

Как отреагируют тело и психика на резкую отмену никотинсодержащей продукции? Никотин прочно встраивается в обмен веществ, вот почему при резком бросании потребуется некоторое время на обратную перестройку и восстановление организма. Помимо стимулирования обменных процессов он также затрагивает функционирование желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Несмотря на то, что **бросающий довольно быстро почувствует значительные улучшения** после отказа от курения, ему придется столкнуться с рядом отрицательных моментов. Стоит заблаговременно изучить наиболее частые симптомы и последствия, наблюдаемые у большинства курильщиков, и как следует подготовиться к ним. Также рекомендуется узнать, как облегчить основную симптоматику.

Не забывайте, что стойкость в решении бросить вредную привычку приведет к *общему оздоровлению и повышению качества жизни.* Обязательно составьте календарь отказа от курения. Наличие тщательно проработанного плана позволит отслеживать успехи и улучшения по месяцам.

**Когда стоит обратиться к наркологу**

Зависимые крайне нуждаются в поддержке и ободрении родственников и ближайшего окружения. Близкие всегда интуитивно понимают, как облегчить бросающему курить процесс достижения цели.

Но если самостоятельный отказ от сигарет не удался, стоит обратиться за профессиональной наркологической помощью. Врачи знают, как *облегчить неприятные симптомы и мотивировать пациента.*

**Литература:**

1. Табакокурение детей и подростков: гигиенические и медико-социальные проблемы и пути решения : монография / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, И. В. Звездина. – Москва : Литтерра, 2007. – 213 с.
2. Меры помощи в отказе от курения в зарубежных клинических рекомендациях по лечению и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний / Бережнова М. / 2011 / Рациональная фармакотерапия в кардиологии.
3. Табакокурение: вред, способы отказа [Электронный ресурс] : рекомендации тем, кто курит и желает избавиться от табачной зависимости / [Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Зобнев В. М., Дьяконова Т. И.] ; под общ. ред. В. К. Шамрея. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. – 45 с.