

Как бросить курить?

Курение – это не просто вредная привычка, это – никотиновая зависимость, это – болезнь. Курильщик становится зависимым от сигареты. Выкуренная сигарета позволяет лучше сосредоточиться, снять напряжение, приносит удовольствие. Организм требует постоянного поступления никотина, а в случае отказа от курения возникают агрессия и раздражительность, проблемы со сном, снижение концентрации внимания, подавленное настроение, повышение аппетита и невыносимое желание покурить.

Как отказаться от табачной продукции

Главное — решительный настрой. Человек должен быть готовым к предстоящим испытаниям, особенно первые 72 часа. Изменится не только психологическое состояние, но и общее самочувствие. Органам придется перестраиваться на новый режим работы без искусственного стимулятора. Отсюда — различные физиологические признаки абстиненции, доставляющие дискомфорт.

Симптомы резкой отмены:

Проблемы с пищеварением - Веримедпоявляется интенсивный кашель с выделением мокроты;

- нарушается стул, могут быть запоры;
- проблемы с пищеварением;
- усиленный аппетит;
- скачки артериального давления;
- тахикардия, сердечные боли;
- бессонница;
- головокружения, мигрени;
- нарушенная концентрация внимания;
- эмоциональный дисбаланс, повышенная раздражительность, депрессия, тревожность, агрессия, апатичное настроение, нервозность и т. д.

Психологическое состояние колеблется от нервозности и вспыльчивости до глубокой депрессии, могут возникать суицидальные мысли.

Уже через месяц симптомы табачной абстиненции стихают, устраняется мокрый кашель, улучшается внешний вид курильщика. Через 2 мес. кровь и сосуды очищаются от токсинов, стабилизируется работа пищеварительной системы, активизируется обмен веществ. Третий месяц воздержания радует улучшением памяти и мыслительных способностей, что связано с восстановлением функций мозга, повышается эластичность мышц, улучшается физическая выносливость. На четвертом наблюдается нормализация гормонального фона, возвращается естественный цвет ногтей и зубов. Через полгода происходит восстановление клеток печени и работы желчного пузыря, укрепляется иммунная защита организма.

Если подойти к этому важному делу без моральной готовности, не имея четкой цели и мотивации, не придется рассчитывать на положительный результат. Тем, кто настроен решительно одолеть эту пагубную зависимость, стоит воспользоваться простыми советами опытных наркологов.

Как легче перенести отказ от курения:

- Йога - Веримедобеспечить стабильное эмоциональное состояние;
- избегать стрессовых ситуаций;
- найти полезное увлечение, заняться чем-то отвлекающим (рисование, йога и т. д.);
- не присутствовать в компании курящих;
- увеличить количество потребляемой жидкости в день (ускорит процесс вывода токсинов);
- организовать правильное рациональное питание;
- для устранения кашля принимать отхаркивающее лекарство на основе растительных компонентов;
- также будет полезен прием поливитаминных комплексов;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- занятия спортом (для восстановления легких отлично подходят велопогулки, плавание и конный спорт).

В настоящее время на базе наркологических диспансеров уже функционируют и будут открываться и в дальнейшем кабинеты по лечению табачной зависимости.

В арсенале врача-специалиста в настоящее время имеется целый ряд средств и методик, чтобы помочь лицам, которые хотят бросить курить. Лечение проводится анонимно.

Если вы сами не можете справиться с пагубной привычкой, то следует обратиться к специалистам!!!

Подготовила ВОП, главный валеолог Дзержинского района Ильюхина Ольга Николаевна