**В чем польза курения?**

В наш просвещенный век наблюдается любопытная тенденция. С каждым днем курящих становится все больше, несмотря на различные предупреждения минздравов разных стран, на высказывания врачей насчет рака легких, на горячие дискуссии и сто и один способ, как бросить курить. Курит все больше женщин, девушек, начинают с многозначительным прищуром затягиваться подростки и просто дети. Интернет запружен статьями о вреде курения, выходят брошюрки о вреде курения, журналы вперемежку с рекламой табачных компаний советуют все новые и новые способы бросить… А число курящих растет. Причем, зачастую, курят даже высокообразованные люди. Учителя, врачи, психологи, технические специалисты. А телереклама уже не представляет себе мужественного мужчину без затяжки мальборо.

И это при том, что в цивилизованном мире с каждым днем курильщиков становится все меньше! У "них" к курильщикам относятся как к наркоманам! Курильщиков не берут на работу, им отводят специальные помещения для курения, а за курение в неположенном месте нарушителя ожидает штраф на весьма кругленькую сумму! Кроме того, за рубежом реклама сигарет просто запрещена, в любом виде! Видимо, поэтому теперь так много курильщиков у нас, мировой рынок нашел новую нишу...

Давайте разберемся, почему так происходит? Возможно, пользы от курения гораздо больше, чем вреда? Почему разумные люди, ежедневно читая об опасности курения на пачках, все же покупают эти пачки и продолжают курить?

Предлагаю рассмотреть плюсы и минусы курения. Знаете, поначалу я хотел назвать эту заметку “В чем вред курения?” Но, поразмыслив, решил все же назвать так, как она названа. Почему? Все просто. Как вы думаете, кто читает о вреде курения? Правильно, тот, кто с этим согласен. В смысле, кто не курит. Кого это раздражает, тот читать не будет. Мы всегда ищем подтверждение нашим взглядам, мыслям, поступкам, и умело закрываем глаза на все, что нам не по нраву. Так нам спокойнее. В результате, мою статью читали бы в основном некурящие, а они и так знают о вреде курения. Моя же статья адресована курящим. Я хотел бы не просто написать очередную лекцию с призывами бросить. Я надеюсь помочь курящим разобраться здесь и сейчас, почему они курят. Что их заставляет это делать? Отсюда будет ясно, нужно ли им бросать и, главное, как это сделать. А потому давайте сначала разберемся, в чем польза курения. Ну а потом поговорим о вреде.

Итак, в чем же польза? Каждый находит для себя тут свое. Для одних это попытка стать взрослее, изменить себя. Ведь правильно? Будучи подростком, этаким маменьким сынком, мы хотим выразить протест взрослым, показать им, что у нас есть свое мнение, что нам теперь чужды их запреты. Что мы такие же, как они. Закурив, мы бросаем им вызов. Мы бросаем вызов миру. Мы показываем, что теперь мы мужественные, теперь нас точно пустят в страну Мальборо. Мы этакие ковбои, мы настоящие мужчины! Закурив, мы бросаемся в бой. И горе нашему противнику… особенно если он некурящий.

Для других сигарета - это способ снять стресс. Это привычное дело, как теребление платочка. Некоторые щелкают зажигалками или вертят ручку, или постоянно перекусывают, или перекладывают четки, или… курят. Ведь это так привычно, это успокаивает. Это вселяет уверенность, придает чувство безопасности, это расслабляет. Мы сейчас не говорим о содержащихся в сигарете расслабляющих веществах, мы говорим о самом процессе. Занимаясь чем-то привычным, обыденным, мы успокаиваемся. Разве не так? Так и курение. Взять спичку, сигарету, прикурить, расслабиться, неторопливо затягиваясь. Все хорошо. У нас все получится. Мы успокаиваемся. Все тревоги позади. Вот сейчас докурю и… все образуется. Правильно?

Третьи курят, потому что думают, что это модно. Так надо. Особенно часто по этой причине начинают курить девушки. Курит их кумир, их начальник. Курит человек, на которого ты хочешь произвести впечатление. С которым ты хочешь сблизиться. Или это компания, в которой ты хочешь быть, и в которой все курят. Курят подруги, соперницы. А мы не хотим выглядеть хуже, мы тоже можем покупать дорогие сигареты, зажигалки. Мы современные девчонки. Мы еще и не так затянуться можем! Мы самые лучшие! Смотрите, крутые парни, какие мы… Не хотите поухаживать за дамой, дать прикурить? Мы такие же, как вы. Мы не собираемся выделяться, мы не белые вороны. Мы классные, прогрессивные девчонки! Мы следим за модой!

Четвертые начинают курить, чтобы стабилизировать или сбросить вес. И ведь зачастую помогает! Особенно это заметно, когда уже курильщик со стажем бросает курить. Он полнеет! И тогда… тогда он вновь берет сигарету, и вновь сбрасывает вес! Почему так происходит? Целительные свойства табака? Или что-то иное? Давайте разберемся. Табак, никотин – это яд. Это мы постараемся доказать вам ниже. Когда здоровый организм работает в полную силу, а человек любит покушать, он полнеет. Все естественно, идет нормальный обмен веществ, а когда этих веществ много, они откладываются “про запас”. Т.е. человек полнеет. Но вот организм начинает принимать яд, табак. Что происходит? Организм уже перестает быть здоровым, идут обменные нарушения, вещества начинают хуже усваиваться. Человек ест, сколько ел, но вот усвояемость того же количества пищи понижается, т.е. организм начинает работать с более низким коэффициентом полезного действия, прилаживая дополнительные усилия, коих со временем все равно не хватает. Вес растет медленнее или стабилизируется. В этом случае организм можно сравнить с тяжело груженным автомобилем, который едет гораздо медленнее, чем если бы он был разгружен. Но стоит человеку бросить курить, исчезает этакий тормоз на обмен веществ. Обрадованный организм, сбросив тяжкую ношу, начинает с энтузиазмом работать, заготавливая запасы впрок. Но не тут-то было! Человек, не ожидающий такой прыти от самого себя, глядя на растущий вес, с перепугу вновь начинает курить. Вес перестает расти, даже чуть падает. Вернулись к тому, что было.

А нужно ли было курить? Конечно, это намного легче, чем взяться за свое здоровье. Пересмотреть свое питание, отказаться от чего-то вкусного, в чем-то себя ограничить. Увеличить физическую активность. Гораздо проще просто курить. И продолжать еще больше гробить свое здоровье. И курением, и неправильным питанием, и низкой физической активностью. Создается этакий порочный круг, откуда с годами все труднее вырваться. Не так ли, господа курильщики?

Это основные причины, почему люди начинают курить. У каждого есть своя причина, каждый в этой привычке находит что-то свое, какие-то свои положительные моменты, это индивидуально. Ну а дальше, со временем, присоединяется и физическая зависимость. И уже не выкурив сигарету, чего-то не хватает. Начинаешь нервничать. А тут еще твоя компания, где, как назло, все при тебе курят, с удовольствием затягиваясь. И ты не отстаешь от них. Безнадежная ситуация? Отнюдь. Тысячи людей ежегодно бросают курить. Многие из них – на всю жизнь. Но об этом ниже.

На этом польза курения заканчивается. Теперь давайте поговорим о вреде. Мы не будем пугать вас страшными болезнями, мы просто опишем, что происходит в организме курящего человека. А вы уж сами решайте, хотите, чтобы это происходило с вами, или лучше прожить на лет 15 дольше.

Сначала давайте разберемся, что такое табачный дым? Табачный дым содержит азот, водород, аргон, метан и цианистый водород. Многие не осознают пагубное воздействие окиси углерода. Представляется угрожающим нижеследующий перечень возможных агентов, придающих сигаретному дыму опасный характер: ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, ДДТ, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения никеля и пиридин.

Не думаю, что кто-то согласился бы принять эти вещества в их обычном виде, не так ли?

При этом не забывайте, что дым действует не только на активных, но и на пассивных курильщиков. Кто это такие? Это все, кто вдыхает табачный дым. Т.е. находится рядом с курящим человеком. Эти люди, зачастую не подозревая, гробят свое здоровье ничуть не меньше, постоянно общаясь с курящей компанией, чем самый заядлый курильщик! Более того, доказано, что табачный дым действует на некурящего гораздо сильнее, чем на курящего! А теперь представьте, если это ребенок. Подсчитано, что каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь человека на 5,5 минут, а средняя продолжительность жизни курящего человека на 15 лет меньше по сравнению с некурящими людьми. Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения.

Вот такие цифры. Но что происходит при курении? Почему это вредно?

Итак, сначала дым попадает в бронхи, а затем в легкие. При этом повреждается эпителий, выстилающий стенку бронхов. У человека развивается хронический бронхит курильщика, сопровождающийся постоянным кашлем, отхождением мокроты. Может произойти закупорка бронха, часто развивается бронхиальная астма. При этом снижается местный иммунитет, что также способствует развитию инфекции в дыхательных путях. Не правда ли, довольно неприятно постоянно кашлять? Или когда рядом с тобой работает вечно кашляющий человек.

Под действием табачного дыма нарушается синтез и функция сурфактанта, находящегося в альвеолах легких. Конечно же, легкие при этом будут работать намного хуже, развивается одышка.

И у здорового человека в дыхательные пути попадает пыль, микроорганизмы. Но у некурящего эти пути не повреждены, а потому сами очищаются от “мусора”, микробы уничтожаются. У курильщика дыхательные пути повреждены, а потому просто не могут выполнять свою работу по защите организма. Поэтому курильщик легче заболеет бронхитами, пневмониями и т.п., чем некурящий.

Под действием никотина снижается общий иммунитет, т.к. под действием яда нарушается обмен веществ. Организм не может вырабатывать достаточное количество нужных для защиты клеток. А потому курильщик чаще болеет простудными и инфекционными заболеваниями. Кроме того, табачный дым предрасполагает к повышенному синтезу иммуноглобулинов Е, в результате чего могут развиваться аллергические реакции.

Попадая в организм, никотин взаимодействует с оксидом азота, образуя вещества, которые способствуют развитию раковых заболеваний. Кроме того, в самом табачном дыме содержится множество веществ, которые являются канцерогенами (т.е. сами по себе вызывают рак). Под влиянием дыма клетки начинают меняться, причем есть большой риск, что в один “прекрасный момент” клетка изменится на раковую.

Табачный дым повреждает и пищевод, в результате чего развивается его воспаление, проблемы с прохождением пищи. Длительное курение способствует развитию гастрита курильщика, сначала повышает, а затем снижает секреторную функцию желудка, происходит повреждение слизистого защитного барьера в желудке. Все это способствует развитию язвенной болезни, пища хуже переваривается, а затем плохо всасывается (помните, человек не полнеет?)

Курение способствует подъему артериального давления. Кроме того, сам никотин суживает сосуды. Все это может привести не к просто непродолжительным подъемам артериального давления, а к гипертонической болезни. Hаряду с этим курение способствует развитию состояний, приводящих к образованию тромбов. А тромбы, как известно, закрывая просвет сосудов, могут привести к гангрене и ампутации конечности, инсульту, инфаркту и даже смерти!

Содержащийся в табачном дыме оксид углерода связывается с гемоглобином, приводя к повышению уровня карбоксигемоглобина, который может превысить соответствующий уровень у некурящих в 15 раз. Таким образом, сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород. В результате возникает кислородное голодание тканей, что приводит к нарушению жизнедеятельности клеток. Нарушаются все виды обмена веществ (а об обмене веществ и весе мы уже писали). Курение способствует повышению холестерина в крови, развитию атеросклероза. Возрастает риск ишемической болезни сердца, гипертонической болезни.

Кроме того, курение повышает риск возникновения ишемической болезни сердца у женщин, принимающих оральные контрацептивы. Курящая женщина быстрее “увядает”, теряет красоту, привлекательность, что особенно заметно после сорока лет, по сравнению с некурящими. Курящих женщин чаще беспокоят головные боли, они острее реагируют на перемены погоды, на магнитные бури.

Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела.

Компоненты табачного дыма, “встраиваясь” в обмен веществ, действуют как наркотик в организме курильщика, вызывая привыкание, т.е. физическую зависимость. Организм, перестраиваясь на иной лад под действием никотина, постоянно нуждается все в новых и новых его поступлениях. А потому человек, сначала курящий время от времени, начинает ощущать физическую потребность в курении. Человек становится наркоманом, рабом сигареты.

Как видите, в такой, казалось бы, безобидной привычке, мало привлекательного. Отрицательных моментов гораздо больше, чем положительных. А мы еще не говорили о социальных моментах, о финансовой стороне дела

Что же делать? Ответ банален – бросать. Многие курильщики могут возразить, что, мол, вот мой дед выкуривал 40 сигарет в день и прожил до 95 лет. Мы можем только порадоваться хорошей наследственности вашего деда. А также заметим, что если бы не курил, прожил бы 110 лет. Другие курильщики, с видом философа затягиваясь сигаретой, могут посетовать на непредсказуемость бытия. Мол, кто знает, может я завтра попаду под трамвай или машину? И будет очень обидно, если при этом я не буду держать во рту сигарету (сразу вспоминается реклама о прыгающем со скалы ковбое, закуривающем “Мальборо”). Таким ковбоям мы приведем данные статистики, которые свидетельствуют, что курение является гораздо более опасным злом по сравнению с происшествиями такого рода. Даже в тех странах, где мало и слабо регистрируются дорожно-транспортные происшествия, курение является более опасным для здоровья. В такой стране, как Соединенное Королевство, курение вдесятеро опасней, чем дорожно-транспортные происшествия.

Кроме того, мы советовали бы также подумать курильщикам об окружающих вас людях. О ваших детях. Ведь выкуривая сигарету, вы заставляете их пассивно курить, что, как говорилось выше, еще более вредно! Почему-то такие люди сетуют на плохую экологию, покупают своим детям и себе витамины, стараются побольше съесть свежих овощей и фруктов, следят за качеством воды, пытаются в отпуске хорошо отдохнуть, даже оздоровиться, но при этом продолжают курить, сводя на нет все усилия как по поддержанию своего здоровья, так и здоровья своих близких! Парадокс, не правда ли?

Многие курильщики откладывают отказ от курения на более поздний срок, считая, что их организму уже причинен непоправимый вред и поэтому бросать курить уже просто бессмысленно. Это не так. Вред, причиняемый организму курением, усугубляется с каждой новой выкуренной сигаретой. Чем раньше человек начал курить, тем большему риску он будет подвергаться впоследствии. И, чем быстрее человек бросит курить, тем соответственно лучше будет эффект.

Отказ от курения действительно полезен. Если люди успевают бросить курить до развития у них рака, серьезных осложнений со стороны сердца или болезни легких, то им в основном удается избежать риска преждевременной смерти.

Отказ от курения сразу же оказывает на здоровье человека положительное влияние. Риск развития серьезной болезни начинает снижаться почти сразу, дыхание улучшается очень быстро, бросившие курить станут менее подвержены приступам кашля и развитию инфекций. Кроме того, от них самих (и их одежды) будет исходить более приятный запах.

Итак, причин бросить курить или не начинать вовсе масса. Что же делать, если вы решили бросить? Расстаться с этой пагубной, как мы выяснили, привычкой? Одни торжественно выкуривают “последнюю сигарету”, не забывая оповестить об этом всех своих друзей и знакомых, а затем, продержавшись аж два дня, начинают опять, сначала тайком, а потом в открытую курить. Другие бросают постепенно, переходя на более легкие сигареты. И в результате продолжают курить. Третьи, обратившись к рефлексотерапевту, вытерпев один или несколько сеансов иглоукалывания, тут же решают проверить, смогут ли они закурить… И продолжают курить. Четвертые читают различные брошюрки зарубежных авторов насчет тысячи и одного способа как бросить курить, а затем целенаправленно скачут от одного способа к другому… и продолжают курить.

Так что же, бросить курить невозможно? Как мы уже писали, ежегодно тысячи курильщиков расстаются с этой привычкой навсегда.

Давайте рассмотрим основные способы, помогающие бросить курить.

1. Никотинсодержащая жевательная резинка.

В настоящее время никотинсодержашая жевательная резинка имеется в продаже примерно в 20 европейских странах. Ее можно предлагать пациенту только после того, как он получит тщательные инструкции.

Она не является чудодейственным средством и сама по себе не заставит человека бросить курить. Однако, она снизит степень желания закурить. С этой жевательной резинкой никотин поступает в организм, но не так быстро, как с сигаретным дымом. И она не будет приносить такого же удовлетворения, как сигарета.

Советы врача по употреблению резинки:

пользуйтесь ей вместо, а НЕ параллельно с курением сигареты.

каждую пастилку можно жевать 20-30 минут;

перестаньте жевать, если вы почувствуете легкое головокружение, если у вас начнется икота, или если вкус жевательной резинки покажется вам слишком резким;

жевательная резинка может казаться вам неприятной на вкус в течение нескольких дней. Но не беспокойтесь. Вы привыкнете к этому.

Применение жевательной резинки рекомендуется в течение 3-4 месяцев периода отвыкания от курения.

Использование никотинсодержащей жевательной резинки редко приводит к привыканию.

Если жевательная резинка применяется без соблюдения правил, указанных в инструкции, и без соответствующего наблюдения, эффективность такого применения, вероятно, будет не очень высока.

2. Рефлексотерапия.

Курение табака – это приобретенный рефлекс. Он как бы "записан" у человека в определенной структуре головного мозга – "центре курильщика".

Единственным радикальным, т.е. уничтожающим "рефлекс курильщика", а в связи с этим и самым эффективным методом лечения табакокурения, является метод рефлексотерапии.

Проводится он обязательно с применением золотых и серебряных игл для того, чтобы можно было получить в разных акупунктурных точках ушной раковины разность электрических потенциалов, т.к. на введенных в тело золотых иглах потенциал в 6,5 раз выше, чем на серебряных.

B отличие от всех остальных методов, он, за счет создания на теле человека разности электрических потенциалов, позволяет как бы "стирать" в памяти "рефлекс курильщика", и появляется полное безразличие к курению, такое безразличие, как у человека, который никогда в жизни не курил. Это и понятно, что если нет "рефлекса курильщика", то абсолютно нет и желания курить сколь угодно долгое время. Если разности потенциалов на точках ушной раковины не воссоздать, то и эффекта достигнуть или вообще не удается, или он будет носить только психотерапевтический характер. Так как у каждого человека своя величина общего потенциала тела, то и для "стирания" в коре головного мозга "рефлекса курильщика", каждому необходим только ему приемлемый электрический потенциал в точках ушной раковины. Потенциалы другой величины не физиологичны для данного человека и поэтому воздействия не оказывают. По этой причине не всегда имеет успех лечение от табакокурения иглами сделанных только из нержавеющей стали или методом электропунктуры, т.к. в первом случае нет разницы потенциалов, а во втором случае потенциал, создаваемый прибором, одинаковый для всех пациентов. Применение золотых и серебряных игл позволяет естественным путем создавать в аурикулярных акупунктурных точках оптимальную величину электрического потенциала, свойственную каждому индивидуально и в связи с этим эффективность лечения резко возрастает.

У 20% людей "рефлекс курильщика" "стирается" за одну процедуру, у остальных – к третьей процедуре. Четвертая и пятая процедуры являются закрепительными. Полный курс лечения состоит из пяти процедур и общий эффект лечения приближается к 90%.

3. Лекарственные средства.

Назначаются различные химические препараты:

Анабазина гидрохлорид

Форма выпуска : таблетки по 0.003г по 120 штк., или пленки в блистерах.

Способ применения: внутрь или положить под язык, ежедневно начиная с одной таблетки 8 раз в день в течение 5 дней. С 1-го дня приема таблеток необходимо прекратить курение или резко уменьшить его частоту и полностью отказаться от курения не позднее 8-10 дня от начала лечения.

Состав: Химически является 3-(пиперидил-2)пиридином.

Противопоказания: противопоказан при атеросклерозе, выраженном повышении артериального давления, кровотечениях.

Гамибазин

Форма выпуска : Жевательная резинка

Способ применения: Жевать по 1 резинке 4 раза в день и далее по схеме до 20 дней.

Состав: Содержит 0,003 г. анабазина гидрохлорида.

Противопоказания: противопоказан при атеросклерозе, выраженном повышении артериального давления, кровотечениях.

Табекс

Форма выпуска: Таблетки

Состав: включает цитизин.

Способ применения: принимают по 1 таблетке 5 раз в день с дальнейшим уменьшением дозы до 1-2 таблеток в день. У лиц принимающих эти таблетки при курении развиваются неприятные ощущения. Курс лечения продолжается 20-25 дней.

Лечение должно производится под наблюдением врача.

Церера (гомеопатическое средство)

Форма выпуска: гранулы гомеопатические - 470 штук по 0,021 г.

Состав: Церия (III) оксалат Д6 /Флюорит, (плавиковый шпат) Д6 /Железо металлическое Д6 /Табак Д15 /Кварц. (Горный хрусталь) Д6 /Уголь растительный Д6 /Боярышник сглаженный D4/ Гранулы гомеопатические.

Общие правила дозировки: на 1 курс лечения одна упаковка в 10 г. Препарат принимают по 3 гранулы от 1 до 5 раз в день в течение первых двух недель, затем 3 раза в день еще в течение трех недель; и завершается курс приемом 3 гранул Церера комп. однократно ежедневно в течение трех недель.

Церера не содержит ядовитых веществ, не оказывает побочных действий и не имеет противопоказаний к назначению.

Назначаются также такие препараты, как никоретте, никодерм, никомель и др. Перед применением этих препаратов рекомендуем прочитать внимательно инструкцию, а также посоветоваться со своим лечащим врачом.

4. Пищевые добавки.

Антиник Оздоровительный чай для курильщиков:

снижает влечение к табаку

облегчает протекание сопутствующих курению заболеваний

Форма выпуска: Чай в пакетиках одноразовой заварки

Рекомендован Центром по лечению табачной зависимости МЗ РФ при отвыкании от курения

Коррида Форма выпуска: 10 Табл. по 0,05 г.

Состав: корневище аира, лист мяты, МКЦ, сахар.

ТУ 9925-006-21428156-96

Способ применения: При желании закурить положить одну таблетку на язык до рассасывания. При выраженной табачной зависимости принимать не менее 5 таблеток (но не более 30 таблеток) в сутки в течение 7 недель. При попытке закурить могут возникнуть головокружение, тошнота, сердцебиение.

Противопоказания: абсолютных противопоказаний нет, в случае повышенной чувствительности дозу уменьшить.

Никомель Форма выпуска: карамель 5.0, по 10 штук в герметичном пакете.

Состав: Cimicifuga racemosa (Цимицифуга) С24, Delphinium staphisagria (Стафизагрия) С30, Nicotiana tabacum (Табакум) С50, Nux vomica (Чилибуха) С30.

Показания к применению: препарат применяется в качестве успокаивающего средства, уменьшающего раздражительность в период воздержания от табакокурения; уменьшает влечение к табакокурению.

Способ применения и дозы: карамель держат во рту до полного растворения. Препарат принимают при усилении влечения к табакокурению, вне зависимости от приема пищи не более 5 раз в сутки.

"Эдас-Никур", аптечка

Форма выпуска и состав аптечки: Аптечка состоит из 4 комплексных гомеопатических средств: ЭДАС-961, ЭДАС-962, ЭДАС-904, ЭДАС-911

ЭДАС-961

Состав: Tabacum D3 Gelsemium D3 Plantago D3 Veratrum СЗ.

Показания: Зависимость от табакокурения. Для создания эффекта пресыщения при курении и снятия проявлений синдрома воздержания: ощущения слабости, разбитости, головной боли, ощущения сухости и першения в горле.

ЭДАС-962

Состав: Tabacum C30 Nux vomica C12 Selenium C12.

Показания: В период отвыкания от курения, для снижения тяги к курению.

ЭДАС-904

Состав: Antimonium tart.C3 Echinacea СЗ Ipecacuanha СЗ Pulsatilla СЗ.

Показания: Хронические заболевания дыхательных путей, хронический бронхит, эмфизема. В период отвыкания от курения при усилении симптомов хронического бронхита курильщика: приступообразный, сухой кашель или влажный с трудноотделяемой мокротой. Способствует улучшению легочной вентиляции, восстановлению бронхиальной проходимости.

ЭДАС-911

Состав: Coffea C6 Ignatia C6 Passrflora СЗ.

Показания: Невроз, неврастения, астенические и астенодепрессивные состояния, повышенная возбудимость, раздражительность, тревожность, нарушение сна. Препарат показан в период отвыкания от курения.

5. Заменители сигарет.

Ингалятор Никоретте, “бездымные” заменители E-Z Quit, фильтры для сигарет "Шаг за шагом", ароматические ингаляторы - ароматерапия против курения, сигареты Захарова и др.

6. Парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.

7. Психотерапия, внушение, психоанализ.

Как видите, способов бросить курить на сегодня масса. Что же выбрать из этого великого множества? Как быть?

Мы бы порекомендовали для начала разобраться вам, почему вы стали курить? Просмотрите еще раз причины курения, которые мы изложили выше. Задумайтесь, почему именно вы закурили? И почему продолжаете курить? Разберитесь прежде всего в самом себе. Если вы курите чаще всего, чтобы снять стресс, вам нужно научиться справляться сначала со стрессом без сигареты. Успокойтесь каким-то другим способом. Пробежитесь. Примите душ. Попейте успокаивающий сбор трав – боярышник, пустырник. Займите руки чем-нибудь иным – зажигалкой, ручкой, четками, брелком. Займитесь своим хобби. Просто полежите с закрытыми глазами.

Если вы начали курить, потому что это модно, думаю, вы уже поняли, что это не так. Во всех развитых странах к курящим относятся как к наркоманам, как к людям второго сорта. Это НЕ модно. В этом нет ничего красивого и эффектного, кроме плохого запаха изо рта. Выясните свою причину и постарайтесь найти иные пути ее решения, без сигареты. Если это психологическая проблема, обратитесь к психологу. Главное – уберите эту причину или сведите ее к минимуму! Когда у вас это начнет получаться, вы на полпути к победе над сигаретой!

Затем вы должны сами решить для себя, хотите ли вы бросить курить. Не на день, не на год. А хотите ли вы вообще не курить? Представьте себя некурящим. Нравится ли вам это? Важно, чтобы вы сами хотели бросить! Если у вас есть хоть капля сомнения, даже не пытайтесь! Вы все равно будете курить, ища кучу оправданий своей слабости.

Если же вы на 100% уверены, что хотите бросить, если вы видите себя некурящим, просто бросайте. Сразу. Если вам трудно, вы курите долго, есть физическая зависимость, можем порекомендовать вам метод рефлексотерапии. Только не пробуйте после него закурить! Это детское желание проверить “смогу или не смогу”. Конечно же, даже пройдя подробный инструктаж по технике безопасности пользования электричеством, вы сможете преспокойно сунуть палец в розетку! Вам никто не помешает, если вы захотите. Небеса не разверзнутся, молнии не засверкают! И закурить сможете, это не сложно. Сложно бросить.

Итак, просто бросайте. При этом совсем не обязательно устраивать из этого шоу с погребением последней пачки, обзванивать перед этим десяток друзей или заказывать роскошный обед в ресторане. Просто проснитесь другим человеком, напрочь “забыв” о сигарете. О том, что вы когда-то курили. То были не вы. А вы симпатичный некурящий молодой человек (молодая девушка). Если же кто-то предложит вам (спросит у вас) закурить, просто ответьте со скучающим видом, что вы не курите. И живите, как жили. Только теперь мы не курим.

Не забывайте, после отказа от курения вы можете начать полнеть. Это вовсе не сигнал, что нужно опять курить. Просто организм переходит в прежний режим работы, до того, как вы стали курить. Яд более не поступает, организм возвращается к нормальной работе. Просто переждите какое-то время. Возможно, вес сам затем снизится и стабилизируется. Если же этого не произойдет, вам нужно выработать диету, пересмотреть свое питание, увеличить физическую активность. И даже не вспоминайте о сигарете! В этой ситуации вы не “человек, бросивший курить”. Вы уже бросили. Вы “человек с немного избыточной массой тела”. Отсюда боритесь с этим так, как борются другие люди, пытаясь похудеть. Способов здесь также масса. И если вы смогли бросить курить, то вернуть свой прежний вес при желании вы сможете и подавно! Ведь это для вас намного легче, чем бросить курить! Вы сильный человек! Не так ли?

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://medicinform.net/>