

Здоровье | Здоровье

Анастасия ВОРОБЬЕВА (07:27)



## 7 способов бросить курить

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. В 2014 году эта дата выпадает на 20 ноября

«Комсомолка» за здоровый образ жизни, и поэтому для все еще курящих мы подобрали самые распространенные способы бросить эту пагубную привычку. А разобраться в достоинствах и недостатках каждого из них нам помогла разобраться **врач-психиатр-нарколог Наталья Осипова**.

### 1. Жевательные резинки

Используются при никотинзаместительной терапии, чтобы обмануть организм. В период отказа от курения такие жевательные резинки поддерживают в организме определенный уровень никотина, который облегчит состояние человека в первое время и, таким образом бросающий курить не испытает симптомов отмены.

Но вот вкус у таких резинок еще тот! Некоторые на него не обращают внимания, а кто-то говорит – «как бычки жуешь». Радует то, если вы бросаете курить с помощью резинок, что со временем жевать их придется все меньше и меньше.

Сначала в большей концентрации, а со временем его концентрация снижается и

сходить на нет.

## **2. Никотиновые пластиры**

Действуют точно так же, как и жевательные резинки. Главное преимущество пластирея – удобство в использовании. Наклеил на 16 часов – и все. Вы точно не забудете препарат, и не будете морщиться от горькой резинки.

## **3. Электронная сигарета**

Нет и еще раз нет! Наш эксперт категорически против использования электронной сигареты как способа бросить курить. Главным образом потому, что она поддерживает зависимость, ведь связь «рука - рот» не разрывается. И потому никакого психологического обмана не происходит. К тому же неизвестен состав таких сигарет, и что они могут выдавать при горении – тоже.

## **4. Лекарственные средства**

Существуют таблетки, назначающиеся при заместительной терапии. Они не содержат никотин, но там есть другие вещества облегчающие отказ от курения. При приеме таких препаратов у человека должно быть комфортное состояние. Если же нервозность, перепады настроения, раздражительность все же присутствуют, эти моменты скорректирует доктор.

## **5. Кодировка/гипноз**

Не все медики понимают, что такое кодирование от курения, и сомневаются, что такой метод вообще существует. И наш эксперт не исключение. Зависимость формируется годами, и как можно щелкнув пальцами, освободить человека от никотиновой зависимости, которая, к слову, схожа с героиновой. Чудес не бывает.

Отказ от курения – это большой труд. Причем не столько врачей, сколько самого пациента. Бросающий курить должен очень активно участвовать в этом процессе, а не перекладывать ответственность за это на врачей. Поэтому если человек готов работать, врачи начинают помогать. Иначе, увы, никак.

Но эффект у такой «кодировки» все же есть, хоть и небольшой. Как правило, она «помогает» внушаемым людям. То же касается от гипноза. Эффект будет зависеть от степени гипнабельности человека, его веры в этот метод, в специалиста, а также положительные результаты в подобном лечении у родственников или друзей.

## **6. Книги**

Чаще всего речь идет об известном и популярном авторе множества «Легких способов...» Аллене Карре. Хотя он отвергает всякую медикаментозную поддержку при отказе от курения, доктор советует своим пациентам читать ее. Методика автора работает на уровне нейролингвистического программирования (НЛП). Человеку постоянно проговариваются определенные установки, и человек в них укрепляется.

Но, тем не менее, не каждый человек может обойтись без медикаментозной помощи. Многие после прочтения книги, значительно снижают число выкуриваемых сигарет. И это тоже хороший результат, но все же промежуточный. Ведь наша задача отказаться от никотина совсем.

Еще важно - как читать книгу. Правильно было бы читать, что называется «от корки до

корки», все в полном объеме, не пропуская главы или страницы, не начиная читать с середины и т.д.

## 7. Врачебная помощь

Обращаясь к врачам, пациент получает комплексное лечение: использование психотерапевтических, психологических методик. Если же человек не хочет лечиться под присмотром медиков, то, как советуют сами врачи, пусть он хотя бы получит квалифицированную консультацию. Ведь многие просто не знает о существовании тех или иных лекарственных средств.

Но есть и другой важный момент. Сегодня барнаульские аптеки не имеют права продавать лекарственные средства для лечения никотиновой зависимости без назначения врача. Поэтому к доктору нужно идти, который расскажет о том, как правильно принимать препараты. Ведь если человек займется самолечением и не увидит эффекта, может вообще разувериться в методике или своей способности бросить курить. А вот этого допускать нельзя.

Другое последствие самолечения - передозировка такими препаратами. Бывает, принимая препарат, продолжает курить, и происходит никотиновая интоксикация. Так, например, случилось с одним дедушкой, который в результате временно потерял обоняние.

И главное достоинство общения с врачами - лечение всегда будет индивидуально подобранным, с учетом многих факторов – индивидуальной переносимости, стажа, интенсивности курения, наличия сопутствующих хронических заболеваний, насколько человек настроен лечение, может ли он совмещать график приема лекарств с рабочим графиком.

---

НАШЛИ ОШИБКУ В ТЕКСТЕ? ВЫДЕЛИТЕ ЕЁ И НАЖМИТЕ

CTRL

+

ENTER

---



[Вернуться на главную](#)