

Борьба с никотиновой зависимостью

Легкий и доступный способ бросить курить – это прекратить курить и все. Но некоторым людям самостоятельно справиться с зависимостью тяжело, поэтому они находят дополнительные способы, помогающие перебороть последствия отказа от табака. Чтобы снизить эффект абстинентного синдрома при отказе от табака, воспользуйтесь никотиновыми пластырями. При их применении в организм поступает никотин, но легкие не подвергаются негативному воздействию дыма. Правда, сердечно-сосудистая система все же страдает от действия никотина. Поэтому приклеивание пластыря – это только временный этап, пока не пропадет желание курить. По такому же принципу работает никотиновая жевательная резинка. Ее необходимо медленно разжевывать во рту, удерживая слюну, а затем глотать. Существуют и специальные ингаляторы с содержанием никотина. При возникновении желания затянуться сигаретой, нужно сделать около 80 вдохов через ингалятор. Так в организм поступит необходимая доза уже чистого никотина.

Основной этап

Задача данного этапа — перебороть острое желание закурить. Обычно оно длится не более 5-10 минут. Для этого предлагается:

- Применять тактику альтернативного поведения, если желание закурить вызвано чем-то, что раньше ассоциировалось с сигаретами.
- Отвлекаться, заняться любимым делом, почитать книгу, поиграть в компьютерную игру и т.п.
- Занять чем-нибудь руки, например, составлять паззлы или вязать.
- Сделать несколько физических упражнений. Глубоко подышать: расслабиться, медленно, расправив плечи, набирать полную грудь воздуха, задержать дыхание на минуту, медленно выдохнуть. Прodelать 5 раз.
- Пожевать жевательную резинку, пососать конфету или выпить воды (особенно полезен зеленый чай).
- Съесть яблоко или какой-нибудь другой фрукт.
- Принять душ или ванну, это поможет расслабиться.
- Почистить зубы.
- Прополоскать рот раствором соды.

Избегайте мест, где курят и наоборот, ходите туда, где курение запрещено. Первые два месяца полезно принимать горячие ванны и посещать баню. Пейте больше жидкости лучше всего соки и минеральную воду. В течение первых двух недель откажитесь от алкоголя, кофе, острой и соленой пищи все это провоцирует желание курить. Больше ешьте овощей и фруктов. Займитесь физкультурой, но помните, что чрезмерные нагрузки опасны для курильщиков. Эксперты рекомендуют воздержаться от диеты во время отказа от курения, поскольку очень трудно выдержать два таких испытания одновременно.

Заместительная терапия

Самым распространенным из них является замена курения применением никотинсодержащих средств. Это никотиновые пластыри, жевательные резинки, ингаляторы. При этом эффект никотина сохраняется, однако в организм больше не поступают содержащиеся в табачном дыме токсины. Эти средства можно применять достаточно долго, пока тяга к сигаретам не пропадет. Никотиновый пластырь наклеивается на плечо или бедро один раз в день и обеспечивает поступление в организм определенной дозы никотина через кожу. Каждые три недели пластырь меняется на более слабый. Никотиновая жевательная резинка обеспечивает поступление никотина через слизистую оболочку рта. Ее недостатком является

неприятный для некоторых вкус и необходимость долго, около 30 минут, жевать её. Никотиновый ингалятор по форме напоминает сигарету и позволяет вдыхать никотин. Поскольку его применение имитирует курение сигареты, то злостным курильщикам он может показаться более эффективным. Таблетки от курения имеет смысл применять только «заядлым» курильщикам.

Ведение дневника

Еще одна неплохая визуальная сопровождающая отказ от курения — дневник. Как и любые ограничительные действия по отношению к организму, отказ от никотина (а также сахара или кофеина) представляет собой серьезный стресс. Чтобы снизить дискомфорт и предотвратить срывы, на первом этапе будет полезно записывать, сколько раз в день вы курите и сколько сигарет выкуриваете в целом.

Социальные сети

Здорово, если у вас есть друг, который бросил курить. Тогда задать возникающие по ходу вопросы или обратиться за поддержкой (а она вам понадобится) можно будет в любое время. С другой стороны, не менее успешным оказывается подключение к операции своих виртуальных друзей. А между тем, они с радостью дадут совет и обсудят с вами варианты отклонения от изначального плана. Кроме того, психологи подтверждают, что громкие заявления в социальных сетях вроде «с сегодняшнего дня я бросаю курить» или «с завтрашнего дня я не ем сахар», конечно, увеличивают социальное давление.

Тренировки

Приступы острого желания покурить в случае отказа от курения, как правило, ограничены во времени. Обычно они длятся от 5 до 10 минут, и эксперты отмечают, что самое главное здесь — чем-то себя занять. Тяга застала на работе? Ничего страшного. Отправляйтесь на прогулку или, если времени нет и погода не располагает, пройдите по офису, чтобы узнать, как дела у ваших коллег. Примите во внимание и то, что, по данным некоторых исследований, поднятие тяжестей помогает бросить курить быстрее, чем кардио-нагрузки. Так что, вполне возможно, вам стоит временно изменить тип тренировок и поработать с весом.

Альтернативные методы

К альтернативным методам лечения никотиновой зависимости относятся иглотерапия (рефлексотерапия) и гипноз. При иглотерапии иголки вводятся в ушную раковину, воздействуя на определенные структуры головного мозга. В результате разрушается «рефлекс курильщика». Метод гипноза заключается в том, что, доведя пациента до состояния релаксации, врач внушает, что ему противно курение. Надеемся, что вышеизложенная информация окажется полезной в осуществлении Ваших намерений бросить курить.