



Профилактика никотиновой зависимости = профилактика табакокурения

Никотиновая зависимость – это вид наркомании, формирующийся вследствие курения табака (табакокурения).

Табакокурение — это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма, который содержит психоактивное вещество — никотин, вызывающий привыкание.

По скорости формирования зависимости никотин уступает только героину, а данная привычка очень распространена. По статистике зависимостью от никотина в разной форме (сигареты, сигары, курительный, жевательный табак, кальян) страдают почти 25 % людей на земном шаре. Для формирования никотиновой зависимости нужно время. У подростков и детей с незрелой нервной системой процесс протекает быстрее, чем у взрослого человека, который начал курить после 20 лет. Избавиться от зависимости, полученной в молодом возрасте, практически невозможно.

Проявляется никотиновая зависимость - формированием стойкой привычки, устойчивая тяга к курению.

Привычка – это действия, доведённые до автоматизма, на физиологическом уровне это установление прочных нейронных связей, которые дают нам возможность быстро реагировать на воздействие среды, не подключая сознания. Преодолеть привычку довольно сложно, потому что для того, чтобы разорвать или перестроить сформированные нейронные связи потребуется много дополнительной энергии и мотивации.

Причины никотиновой зависимости — генетическая предрасположенность, окружение, детский семейный опыт, проявления определённых заболеваний, таких как депрессия, другие психические проблемы.

Никотиновая зависимость не возникает после одной затяжки сигареты, но делает первый шаг к её развитию. Обычно первая сигарета вызывает у человека головную боль, головокружение, тошноту, рвоту, кашель, усиленное слюноотделение и очень редко хоть какие-либо приятные ощущения. Организм реагирует таким образом на никотин, как на яд, и пытается «защитить» себя от него, от никотиновой интоксикации. Эпизод «попробовать сигаретку» может затянуться и привести к стадии, когда человек курит, но курение не доставляет удовольствия, он курит за компанию, под воздействием алкоголя, часто через силу. **Курение носит эпизодический характер, не более 10-15 раз в месяц.**

Со временем такого типа курения неприятные ощущения исчезают, такие как тошнота, рвота, потливость и кашель во время курения, появляется чувство удовольствия, комфорт, даже может улучшиться кратковременная память, сигарета помогает унять волнение, пережить стресс. Впоследствии доза никотина увеличивается, так как прежние дозы не оказывают того же эффекта, как раньше. Это состояние фармакологи называют привыканием, а наркологи — ростом толерантности. В итоге человек начинает курить больше и чаще, чем планировал и обещал сам себе, начинает курить в тех обстоятельствах, в которых раньше не позволял себе это делать — в машине, постели или рядом с ребёнком. **Длительность этапа от двух до пяти лет.**

Затем развивается *никотиновая ломка - синдром отмены никотина*. Вследствие этого возникают и поведенческие нарушения, то есть человек переносит, отменяет все свои дела пока не снимет ломку. **Теперь сигареты диктуют его распорядок дня и вся его жизнь вертится вокруг возможности/невозможности покурить.** На данной стадии ещё возможны непродолжительные периоды без курения, но они зависят не от силы воли. Длительность этой стадии очень коротка, большинство людей молниеносно перемещаются на стадию сформированной устойчивой тяги к курению. Данная зависимость от никотина «заставляет» всегда и везде человека носить с собой сигареты, и наступают неприятные последствия. Теперь требуется снимать **никотиновую ломку ежедневно**, сначала может хватать 5 сигарет, но со временем доза растёт и достигает 2-3 пачки сигарет ежедневно. Человек курит не для того, чтобы было хорошо, а для того, чтобы не было плохо. **Длительность данной стадии индивидуальна, и зависит от запаса прочности организма.**

Негативное влияние табакокурения на организм.

Самое распространенное заболевание курильщика — это **хронический бронхит**. Этим заболеванием страдает 88% курящих людей. Проведенные исследования показали, что курение вызывает все виды рака всех органов дыхания человека. Частота развития такого типа рака зависит от стажа курения. Человек, выкуривающий в день более 10 сигарет получает шанс заработать рак легких в 10 раз больший, чем не курящий человек.

Серьезный вред курение оказывает на **сердечно-сосудистую систему**. Основное негативное влияние на сердце оказывает никотин, а также другие токсические продукты, содержащиеся в табачном дыме. Данные вещества нарушают обмен веществ, повышает давление в сосудах, а также увеличивают содержание катехоламинов и «вредного» холестерина в крови. Риск внезапной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у курящего человека в 5 раз выше чем у не курящего. Смерть, связанная с нарушением работы сердца у курящих, наступает в среднем на 20 лет раньше, чем у не курящих.

Нервная система человека является одной из самых уязвимых для никотина систем организма. Когда никотин попадает в мозг, в первые 7 секунд он активизирует нервные клетки, но затем происходит их угнетение. Исследования показали, что IQ курящего человека заметно снижается после выкуривания пачки сигарет в день. Считается, что снижение уровня интеллекта связано с недостаточным получением кислорода мозгом, вызванным курением.

Число смертей от заболеваний язвы желудка и двенадцатиперстной кишки среди курящих в 4 раза превышает число смертей от таких болезней у не курящих людей. Установлено, что смертность от раковых заболеваний полости рта и пищевода среди курильщиков в 4 раза превышает этот показатель у не курящих.

Вредное воздействие курения вызывает также множество заболеваний мочеполовой системы, среди которых злокачественные изменения шейки матки, вызванные гипоксией, аденома простаты, канцероматоз половых органов, а также импотенция.

Действие никотина приводит к отравлению и нарушению работы всех органов и систем организма. И даже после отказа от курения человеку потребуется несколько месяцев, чтобы полностью вывести это вещество и ещё больше времени для восстановления здоровья.

Лучший способ профилактики никотиновой зависимости –

это заниматься физической культурой и

дышать полной грудью свежесго воздуха!

***Курение не даёт вам
ни одного преимущества,
но отнимает у вас годы жизни.
Задумайтесь, хотите ли вы
платить такую цену
за пачку сигарет!***



Врач-психотерапевт
ГУ «ОДСМ г. Гродно»
Власикова О.В.
26.10.23г.