

Дарья Владимировна Нестерова

Все способы бросить курить: от «лесенки» до Кара Выбирайте свой



Введение

Не имеет значения, почему и когда человек закурил впервые – из любопытства в 9 лет или во время стресса в 40-50 лет. Люди закуривают, и волнующая их проблема отодвигается в сторону на несколько минут – пока тлеет сигарета.

Часть курящих, казалось бы, осознает вред, который курение наносит организму, но фактически бросить курить не готова. Свое пристрастие эти люди оправдывают приятными ощущениями, возможностью лучше сосредоточиться или расслабиться в зависимости от ситуации. В эту же категорию попадают и те, кто думает, что сможет бросить курить в любой момент.

Большинство курильщиков хочет, но не может отказаться от табака в силу разных причин. Для того чтобы найти правильный способ бросить курить, нужно прежде всего разобраться в причинах, которые побуждают закурить в тех или иных ситуациях, и постепенно устранять их, вытесняя табак из своей жизни. Избавившись от психологической зависимости, вы с легкостью доведете дело до конца. На страницах этой книги вы найдете множество испытанных способов, которые помогут навсегда избавиться от вредной привычки. Важной ступенью является обретение внутренней веры в то, что бросить курить легко. После этого вы легко станете некурящим человеком. Помните, что бросить курить может каждый.

История употребления табака: от древности до наших дней

Еще знаменитый античный историк Геродот упоминал в своих трудах скифов, которые на празднествах вдыхали дым горящих листьев различных растений и приходили в себя лишь через некоторое время. Подобные действия нельзя назвать курением в традиционном смысле данного слова (табак был скифам неизвестен), но это уже был принцип ритуального употребления одурманивающего дыма.

В древнеегипетских гробницах были найдены изображения людей с курительными трубками. Подобные изображения характерны и для священных пирамид древней цивилизации индейцев майя.

Родиной привычного нам табака считается Америка, до открытия которой Христофором Колумбом европейцы не знали о существовании подобного способа «с удовольствием провести время». В честь прибытия испанских кораблей к берегам острова Сан-Сальвадор местные жители преподнесли гостям ценный подарок: свернутые в трубочки листья местного растения петум.

Через две недели корабли Колумба достигли берегов Кубы, где все местные жители держали в руках свернутые из травы трубочки под названием «сигарро». Индейцы втягивали из них дым, делая по три-четыре затяжки, а затем выпускали его в воздух через ноздри. Религиозные испанцы долго отказывались от предложений кубинцев присоединиться к местному развлечению, поскольку в их представлении пускать дым из ноздрей могла только нечистая сила. Постепенно страх отступил и команда мореплавателей вместе с адмиралом полностью втянулась в это занятие.

Уже после второго путешествия в Америку (в 1496 году) Колумб привез семена табака в Испанию. Оттуда табак достаточно быстро распространился практически по всему миру.

Экзотическому растению приписывали поистине волшебные свойства, например способность отгонять моровые болезни и злых духов. Применялся табак в основном для лечения в качестве стимулирующего и успокаивающего средства, причем использовались как свежие листья

табака, так и настои и отвары из них.

Французская королева Екатерина Медичи страдала частыми мигренями. Посол Франции при португальском дворе Жан Нико в 1560 году преподнес ей сухие листья табака и посоветовал нюхать их для облегчения страданий, позаимствовав рецепт у испанского медика и биолога Н. Менардеса. И действительно, аромат табачных листьев существенно помог королеве, и она посоветовала «чудо-лекарство» своему сыну, Франциску I.

Никотин – это алкалоид, содержащийся в листьях многих растений: картофеля, баклажанов, табака, коки и пр. В малых дозах он оказывает возбуждающее и стимулирующее действие на нервную систему человека и животных, способствует выработке адреналина, может повышать уровень глюкозы в крови. Никотин вызывает как физическое, так и психологическое привыкание. Кроме того, он является сильнейшим нейротоксином, высокие дозы которого вызывают паралич нервной системы.

В честь Нико индейское растение впоследствии получило латинское название *Nicotiana*, а выделенный из него в начале XIX века алкалоид стал именоваться никотином.

Со второй половины XVI века табак стал быстро набирать популярность и в качестве успокаивающе-развлекательного средства. Медики искренне считали его чуть ли не панацеей от всех болезней (от насморка и малярии до бубонной чумы). Его нюхали, курили через трубки, жевали, смешивали с различными веществами и употребляли для лечения простуды, головной и зубной боли, кожных и инфекционных заболеваний представители практически всех слоев населения.

Франциск I страдал мучительными спазмами сосудов головного мозга. Во время его царствования применение нюхательного табака придворные возвели в культ и сделали модной составляющей светского этикета.

В настоящее время в Европе распространяется мнение, что курильщики могут снова сменить сигареты на нюхательный или жевательный табак, чтобы не отравлять окружающих ядовитым

смогом. Возможно, табакерки опять станут модным аксессуаром.

Именно в этот период, как считают, была изобретена табакерка. Мода требовала обставления ритуала употребления нюхательного табака со всей возможной роскошью, поэтому перед ювелирами открылся простор для творчества и огромный рынок сбыта в лице дворян. Некоторые табакерки являлись настоящими произведениями искусства, они были украшены эмалью, драгоценными камнями, серебряной и золотой чеканкой.

В конце XVI века, наряду с Испанией, табак «оценили» Португалия, Англия, Франция и Голландия, а после Тридцатилетней войны – Германия и Швеция.

В 1580 году английский аристократ сэр Уолтер Рейли, государственный деятель, пират, поэт и страстный курильщик, обрисовал английской королеве перспективы развития табачной промышленности и на личном примере продемонстрировал, что курение табака – отличное времяпрепровождение для сливок общества. Он получил августейшее согласие на свой проект и создал первую табачную плантацию в Ирландии и еще несколько на колониальных американских территориях. Одну из них он назвал «Вирджиния» («девственность») в честь английской королевы-девственницы Елизаветы, а впоследствии так был назван самый популярный сорт табака.

В начале XVII века на территории современной Америки, в основном в английских колониях, возникли и другие табачные плантации. В 1611 году такую плантацию создал в штате Вирджиния (вар. – Виргиния) англичанин Джон Рольф, по некоторым источникам, благодаря совету индейского вождя, отца знаменитой Покахонтас. Благодарный Джон Рольф женился на его дочери и занялся разведением табака. Семена он ввозил с Тринидада и из Венесуэлы, а технологию выращивания заимствовал у Уолтера Рейли, значительно усовершенствовал ее. Уже в 1619 году начался экспорт табака из Вирджинии в Старый Свет.

Табак победоносно шествовал по Европе, приобретая все большую популярность среди всех слоев населения.

Например, король Пруссии Фридрих I устраивал при германском дворе

«курительные торжества», а его сын, Фредерик-Вильям I, даже основал «Табак-коллегию», на заседаниях которой сочетались серьезные рассуждения о государственных делах и веселые застолья, сопровождавшиеся неумеренным курением трубочного табака.

В 30-е годы XVIII столетия изучение табака как растения было благополучно поставлено на научную основу. Всемирно известный благодаря созданию классификации растительного и животного мира шведский ученый-естествоиспытатель Карл Линней включил в свою классификацию и табак.

Тем не менее у табака всегда были суровые противники. В первую очередь, конечно, инквизиция.

В Италии употребление табака как по медицинским, так и по гедонистическим соображениям было названо «дьявольской забавой», а некоторые римские папы даже поднимали вопрос об отлучении курильщиков и употребляющих нюхательный табак от церкви.

В средневековых хрониках упоминался случай, когда пятерых монахов, уличенных в курении, просто заживо замуровали в монастырской стене.

Правда, римский папа Бенедикт XII, сам любитель курения, отменил наиболее суровые санкции.

Политика двойных стандартов привела к тому, что в 1585 году английская королева Елизавета I издала указ, согласно которому курящие табак приравнивались к грабителям и должны были в наказание пройти по улицам города с веревкой на шее, терпеливо перенося оскорбления толпы.

Во многом эти действия были спровоцированы выступлениями ученых медиков, протестовавших против бесконтрольного употребления табака простыми людьми, а также женщинами и детьми. Подобная практика часто приводила к тяжелым отравлениям.

После смерти Елизаветы I на трон вступил Яков I Стюарт, и вскоре Уолтер Рейли был арестован и обезглавлен, официально – по обвинению в государственной измене, неофициальной причиной послужило курение.

Яков I не курил сам и начал активную борьбу с курением на государственном уровне. В 1604 году был издан знаменитый труд «О вреде

табака» его собственного сочинения. Этот трактат явился первой в мире популярной книгой на тему борьбы с курением и профилактики этой вредной привычки.

Курение объявили занятием вредным и недостойным благочестивого христианина. Эту привычку считали не только вредной для здоровья, но и играющей на руку испанской торговле, что практически приравнивалось к государственной измене. Кроме того, по мнению государственных деятелей, находящиеся в умиротворенном состоянии курильщики не способствовали росту военной мощи страны.

Были введены высокие таможенные пошлины на ввоз табака в Англию. Примерно то же самое в соседней Франции уже предпринял к тому времени кардинал Ришелье, известный своим прагматизмом в экономических вопросах. Это не только не остановило распространение табака, но и способствовало процветанию контрабанды.

На Востоке курение называли «подушкой на софе удовольствий» (наряду с употреблением кофе, вина и опиума). Курение табака в принципе не поощрялось, но в лечебных целях допускалось вдыхание запаха или жевание его листьев, а чтобы избежать неблагочестивого удовольствия, их необходимо было смешивать с неприятными или вызывающими отвращение добавками вроде птичьего навоза. Из этих компромиссных смесей, согласно одной из версий, возникли некоторые виды среднеазиатского насвая, в которых табак смешивался в разных пропорциях с опиумом, сухим куриным навозом, известью и т. п.

Из-за жаркого климата курение часто становилось причиной пожаров, поэтому в Турции курильщиков приговаривали к наказаниям и даже смертной казни, а в Японии подвергали тюремному заключению.

Россия также не осталась в стороне от подобных тенденций. В период царствования Михаила Федоровича Романова человека, впервые закурившего публично, подвергали наказанию в 60 ударов палками по стопам. Закурившему повторно следовало отрезать нос или уши.

В 1634 году знаменитый пожар в Москве произошел не от церковной

свечки, а по причине неосторожного курения. В результате курить табак на Руси запретили под страхом смертной казни. Царь Алексей Михайлович явился инициатором издания в 1649 году законодательного «Уложения», в котором предписывалось: «...всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье табачное, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, от кого сие зелье получено». Изобличенные торговцы табаком подвергались публичной порке, а затем отправлялись в ссылку «в дальние города».

Тем не менее вольнодумцы продолжали отчаянно курить, тем самым подтверждая существование никотиновой зависимости, а производители табака-сырца, промышленники и торговцы продолжали получать огромные прибыли от табачного зелья лично для себя и обогащать выплатой пошлин и штрафов государственную казну.

В итоге правительства многих стран по отдельности пришли к общему выводу: если победить табакокурение не получается, следует сделать из него надежный источник государственных доходов.

С тех пор победоносное шествие табака по странам и континентам приобрело поистине мировой размах, несмотря на усилия борцов с никотином.

Во Франции король Людовик XIII нюхает табак и снимает запрет на свои любимые сорта.

В Англии вернувшийся в Лондон из парижского изгнания король Чарльз II привозит с собой практику использования нюхательного табака, и с того времени эта привычка становится признаком аристократизма.

Во время правления короля Чарльза (1660– 1685 годы) выращивание табака в Англии запрещено (за исключением частных садов). Это делается с целью сохранения поступлений в казну от вирджинского импорта.

Из российских царственных любителей табака наиболее известны реформатор Пётр I и Екатерина Великая.

Продажа и употребление табачных изделий были официально разрешены в России в 1697 году благодаря Петру I, который после поездки в Голландию превратился в заядлого курильщика.

Это был первый российский правитель, который разрешил свободный ввоз табака из-за границы, установив одновременно значительный

таможенный сбор, что не уменьшило объема ввозимого из-за границы табака. Императрица Екатерина II много курила и опасалась, что от табачных смол пожелтеют пальцы. Поэтому каждую сигару для нее оборачивали ленточкой изысканного золотистого шелка. Считается, что именно эти ленточки стали прообразом бумажных колечек – непрямого атрибута современных сигар.

Знаменитая компания «Phillip Morris», продающая сигареты ручной скрутки, была основана в 1847 году. В 1849-м в Сент-Луисе появилась компания «J. E. Liggett and Brother», а 1875 году – «R. J. Reynolds Tobacco Company». Сигареты в США делались, как правило, из отходов производства жевательного табака, популярного в те дни на американском Западе.

В 1730 году начинают действовать стандарты для табачного листа.

В США более 100 лет совершенствуются сорта светлого табака. В конце 1880-х годов изобретение первой машины для изготовления сигарет спонсирует «табачный король» Джеймс Бьюкенен.

В 1901 году продано 3,5 биллиона сигарет и 6 биллионов сигар.

В 1902 году британская компания «Phillip Morris» открыла в Нью-Йорке представительство, которое занималось маркетингом сигарет, в том числе знаменитой по сей день марки «Marlboro». Спрос на сигареты продолжает расти, поэтому в 1913 году «R. J. Reynolds» выпускает на рынок сигареты марки «Camel». К 1923 году под контролем «Camel» 45% рынка США.

Во время Первой мировой войны курение сигарет окончательно входит в моду. Солдаты, у которых не было времени выкурить сигару или трубку, стали курить сигареты. После войны начинается настоящий сигаретный бум, особенно в Европе и Америке.

С табаком связаны не только трагедии, но и анекдоты. Так, в начале Второй мировой войны английская контрразведка решила усилить охрану премьер-министра Уинстона Черчилля и долго искала в его доме немецкую бомбу с часовым механизмом. Бомбы в доме премьера не оказалось, но в дальнем углу кабинета был

обнаружен странный металлический предмет. В ответ на вопросы службы безопасности премьер объяснил, что часто засыпает в кресле с сигарой во рту. Чтобы он не испортил костюм и не поджег дом, супруга смастерила ему железный нагрудник, который и нашли контрразведчики.

Движение суфражисток в 20-е годы XX века сыграло большую роль в развитии табачной индустрии, т. к. положило начало массовому курению сигарет среди женщин. Начавшись как демонстрация независимости, курение среди женщин вскоре стало обычным делом.

В 1924 году «Phillip Morris» начинает рекламировать марку «Marlboro» в качестве дамских сигарет. Чтобы противостоять конкурентам, «American Tobacco Company», производитель марки «Lucky Strike», начинает подобным образом рекламировать и свои сигареты и завоевывает еще 38% рынка.

Вторая мировая война также внесла свой вклад в распространение курения. Курили женщины и подростки, в основном чтобы заглушить чувство голода. На черном рынке табак стал эквивалентом валюты.

После Второй мировой войны борьба за эмансипацию увеличила распространение табакокурения среди девушек и молодых женщин.

Табачная отрасль – одна из самых доходных в мире, ей нипочем ни гигантские акцизные сборы, ни многочисленные разоблачения. Даже многомиллионная армия противников неспособна поколебать ее положение. Можно говорить о пропаганде сигарет как об одной из самых удачных маркетинговых стратегий. Вплоть до 1950-х мир окутывали клубы табачного дыма, а производители табака гребли лопатой деньги. Благодаря тому, что мы теперь называем «продакт плейсмент», ни одна кинолента того времени не обходилась без благородного красавца, затягивавшегося на экране сигаретой.

Первая гроза разразилась над головами производителей табака в 50-60-х годах XX века, когда были проведены первые медицинские исследования о вреде курения. Оказалось, что при горении бумаги, клея и табака выделяются вещества, вызывающие онкологические заболевания. Практически тут же на рынке появились средства, помогавшие если не

бросить курить, то хотя бы снизить вредное воздействие. Их разрабатывали сами табачные компании, т. к. они очень боялись потерять покупателей. Например, в 1952 году «Lorillard» выпустила первые в мире сигареты «Kent» с асбестовым фильтром. Реклама гласила, что это «единственные защищенные сигареты». Правда, уже через четыре года чудо-сигареты пришлось снять с производства. Оказалось, что асбестовые фильтры чуть ли не вреднее, чем сигареты без них: асбестовая пыль вызывает скоротечные формы онкологических заболеваний.

На Западе первыми стали отказываться от курения обеспеченные мужчины, получившие хорошее образование. Уже через несколько лет статистика показала, что именно в этой среде снизилась частота онкологических заболеваний, инсультов и инфарктов. Так производители табака начали терять самых выгодных покупателей. Тогда в поле их внимания попали женщины и молодежь. Рынок наводнили длинные пачки с тонкими сигаретами, а страницы самых популярных глянцевого журналов запестрели яркой рекламой. На любимых спортивных состязаниях подростков и молодежи, в том числе на гонках Формулы-1, появилась реклама определенных сигарет. Самое забавное, что в начале 1980-х табачные компании стали спонсорами социальных антитабачных программ для молодежи. Рекламные слоганы призывали сначала повзрослеть, а потом выбирать, курить или нет.

При горении табак превращается в 4 тысячи химических элементов и соединений, из которых 80% составляют канцерогены – вещества, вызывающие онкологические заболевания (в первую очередь легких). Среди них: угарный газ, ацетон, бензопирен (один из сильнейших канцерогенов), бутан, кадмий (наносит невосполнимый ущерб печени, почкам и мозгу), мышьяк (влияет на нервную систему), полоний-210 (радиоактивный элемент), пропиленгликоль, фенол (ядохимикат), свинец (повреждает клетки головного мозга), формальдегид (токсичный химикат), толуол (токсичный компонент сосновой смолы и нефти), цианистый водород (уничтожает иммунную систему легких).

В большинстве развитых европейских стран в конце XX века запретили многие виды рекламы табака, ввели запрет на курение в общественных местах и организовали широкую антитабачную кампанию. Среди поощрительных мер – денежные доплаты некурящим и бросившим курить. Сегодня бороться с никотиновой зависимостью на Западе так же модно, как 20 лет назад было модно курить крепкие сигареты в стиле Клинта Иствуда или Джеймса Бонда.

Не все знают, что 23 сентября 2009 года в Соединенных Штатах вступил в силу запрет на ароматизированные сигареты – центр табачной продукции объявил вне закона производство, импорт, сбыт и распространение ароматизированных сигарет со вкусом конфет, рома, фруктов и ягод, пряностей, ванили, мяты, сливок, какао и шоколада. На ментоловые сигареты и ароматизированные сигары запрет пока не распространяется.

Исследования показали, что 17-летние американцы в 3 раза чаще 25-летних курят сигареты с ароматизаторами. Глава центра табачной продукции Лоуренс Дейтон считает, что дети и подростки гораздо быстрее впадают в зависимость, попробовав сигареты с ароматическими добавками и менее выраженным табачным вкусом. Предполагается, что новый запрет поможет сократить армию курильщиков.

Сегодня странами, где больше всего курят, являются Пакистан, Бангладеш, Кения, Монголия, Намибия. Средняя продолжительность жизни курильщика в этих странах не превышает 65-72 лет.

Кроме того, в США Департамент здравоохранения обязал врачей всех профилей одновременно с терапией основного заболевания лечить от никотиновой зависимости.

Согласно данным Роспотребнадзора, Россия приближается к перечисленным выше странам – число курильщиков в России со времен распада Советского Союза увеличилось более чем вдвое. Сегодня из 70 миллионов российских курильщиков 30% составляют женщины. При этом с

каждым годом курить начинает все больше молодежи и подростков.

Кальян

Изобретенный в Индии кальян (шиша) быстро набрал популярность в исламском мире от Юго-Восточной Азии до Африки. В Европе на кальян обратили внимание в середине XIX века, когда появилась мода на восточную экзотику. Многочисленные туристы, попробовавшие кальян в Сирии, Турции или Иране, с восторгом рассказывают по возвращении о своих необычайных ощущениях. В настоящее время кальян можно купить в любом сувенирном магазине. Популярность его растет, и рьяные поклонники сигарет постепенно вливаются в ряды любителей смеси для курения через кальян. К тому же среди курильщиков бытует стойкое убеждение, что кальян не только приятнее, но и намного безопаснее сигарет.

Фактически кальян представляет собой трубку, снабженную длинным чубуком и водяным фильтром. Одна часть кальяна – это чаша для воды, вторая обычно делается из металла. Именно к ней присоединяется длинный гибкий шланг с мундштуком. Сверху находится керамическая емкость для ароматизированной табачной смеси. Есть модели кальяна, оборудованные защитным блюдцем или колпаком, выпускным шариковым клапаном для удаления излишков дыма или щипцами для угля. Бывают кальяны с одной трубкой, предназначенные для курения в одиночестве, и кальяны с несколькими трубками для того, чтобы курить в компании.

Кальян должен быть полностью герметичным, т. е. не пропускать воздуха.

Когда дым от сгорания табачной смеси проходит через воду, налитую в колбу кальяна, он охлаждается и увлажняется. Считается, что жидкость в кальяне работает как фильтр.

Табачную смесь для кальяна готовят специально. В кальянной чаше она не горит и не тлеет, а равномерно высушивается горячим воздухом, чем и обусловлены характерные ощущения курильщика.

Благодаря рекламе укоренилось мнение о безвредности кальяна. Его

дым называется легким, вкусным и пикантным, расписываются его лечебные (бронхолитические) свойства.

Фактически кальян вовсе не безвреден. Всего 1 час курения кальяна, по данным американского Департамента здравоохранения, означает попадание в организм в 100-200 раз больше дыма, чем содержится в 1 сигарете. Количество угарного газа, вдыхаемого при курении кальяна, также крайне вредит здоровью, хотя и не ощущается столь сильно. Поэтому привычка к кальяну ничуть не менее безвредна, чем привычка к обычным сигаретам, она гораздо коварнее. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) не столь решительны. Они утверждают, что за 45 минут курения кальяна угарного газа в организм попадает столько же, сколько и при употреблении 1-2 пачек сигарет, то есть значительно меньше. Тем не менее, механизм курения кальяна предполагает для достижения расслабления глубокое втягивание в себя дыма, что позволяет ему попасть во все отделы легких.

В одной сигарете крепких сортов содержится 1015 мг никотина. Одна стандартная кальянная заправка (8 г) из фруктовых сортов табака содержит 40 мг никотина.

Представить вред от курения кальяна в цифрах довольно сложно. Производство сигарет строго стандартизировано, в то время как действие кальяна зависит от множества переменных: качества табака и его вида, температуры, при которой горит табак. В практике курения кальяна имеют место случаи, когда оно приводит к одышке и отравлению. Представители ВОЗ утверждают, что у курильщиков кальяна в крови намного выше концентрация карбоксигемоглобина, никотина, котинина, мышьяка, хрома и свинца. Таким образом, результаты курения сигарет и кальяна совершенно одинаковы: болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии деторождения, нарушения работы дыхательной системы.

Профессиональные наркологи утверждают, что курение кальяна ничем не отличается от курения сигарет в плане развития зависимости. Поэтому

люди, которые периодически курят кальян, чтобы отвыкнуть от сигарет, чаще всего начинают страдать зависимостью от табака.

И наоборот, для некурящих регулярное употребление кальяна грозит перспективой никотиновой зависимости. Такие люди чаще впадают в депрессии, переходят на курение сигарет или прием лекарственных препаратов. Компенсация дефицита никотина в организме с помощью кальяна занимает в среднем от 20 до 60 минут. Обычные посетители кальянных заведений бывают там в среднем 1-2 раза в неделю.

Несколько лет назад немецкие специалисты Федерального института по оценке рисков для здоровья (Берлин) обеспокоились вопросом кальянокурения. После длительных экспертиз они пришли к выводу, что при курении кальяна в организм поступает больше вредных веществ, чем при курении самых крепких сигарет без фильтра. Фильтр и вода, не задерживая опасные вещества, охлаждают дым, а это способствует тому, что он доходит до самых отдаленных частей легких. Исследования показали: содержание никотина в крови курящих кальян выше в несколько раз, чем у курящих обычные сигареты или табак.

Также немецкие ученые выяснили, что температура тлеющего угля составляет более 450°C, а за сеанс курительщик кальяна вдыхает 500-600 см³ дыма.

В итоге со временем его легкие утрачивают эластичность и перестают эффективно избавляться от токсичных веществ.

Бездымный табак

Сейчас в связи с распространяющейся тенденцией к здоровому образу жизни курительщики стали задумываться о вреде потребления никотина в традиционной курительной форме. Многие вспомнили о старинных традициях, по которым в странах Азии было принято употреблять так называемый бездымный табак в различных его формах (нюхательный и жевательный табак).

В настоящее время в Швеции и США наблюдается рост употребления влажных нюхательных форм табака. Особое значение приобретают и

действия, связанные с противостоянием потреблению этого и других видов табачной продукции. Крупные производители табака, заинтересованные в его распространении, будут продолжать активно разрабатывать серьезные программы маркетинга, способствующие повышению спроса на табак на рынках сбыта по всему миру.

Как правило, производят нюхательные и жевательные формы, смеси, изготовленные ручным способом, в которых одним из компонентов является табак или бетельная жвачка.

Нюхательный табак представляет собой высушенный и ферментированный измельченный табачный лист, его обычно закладывают в ноздри или рассасывают во рту. В такую продукцию добавляют сахар и ароматизирующие вещества.

Влажная разновидность нюхательного табака, употребляющегося для сосания, содержит до 50% влаги, тогда как сухая (ее вводят в ротовую или носовую полость) – около 10%.

Нюхательный табак, имеющийся в продаже, содержит множество канцерогенных и токсичных веществ.

Жевательный табак выпускается промышленностью в 4 видах: табачный жгут, прессованный, листовой и резаный табак. Также табак добавляют во все типы среднеазиатского и иранского наса (жевательной смеси из нескольких компонентов) и в некоторые разновидности бетельной жвачки (измельченный орех арековой пальмы и гашеная известь, завернутые в лист бетеля).

Содержание никотина в подобном табаке столь же высокое, как в сигаретном, а в некоторых случаях и выше, в таком же количестве он поступает в кровь. Общим для всех категорий потребителей табачной продукции является и развитие никотиновой зависимости.

Курение и его влияние на здоровье человека

Ежегодно от табакокурения в мире умирает около 6 миллионов человек, а к 2030 году эта цифра может возрасти до 8 миллионов!

Химико-физический механизм курения

Никотин за 10 секунд достигает мозга и, попадая через легкие в кровь, воздействует на рецепторы, высвобождая дофамин – вещество, вызывающее чувство удовлетворения. Мозг фиксирует алгоритм подобного способа получения удовлетворения. Сам никотин выводится из организма довольно быстро, но информация о нем остается на клеточном уровне и побуждает форсировать долгожданный процесс. Например, курительная машина (тестирующий сигареты автомат), сконструированная 20 лет назад по принципу гортани курильщика, делает в среднем 2-3 затяжки, поэтому среднее время выкуривания одной сигареты формально составляет 5 минут. В реальности современный курильщик затягивается в 2-3 раза чаще, стремясь быстрее достичь желаемого эффекта. Поэтому «лишние» 2–3 минуты от классического пятиминутного перекура он, по статистике, тратит на выкуривание еще одной сигареты.

Химико-физический механизм курения выглядит так: курильщик втягивает воздух через медленно тлеющий табак, горение которого усиливается благодаря содержащемуся в воздухе кислороду, и выделяющиеся в процессе горения вещества (как твердые частицы, так и капельки жидкости) поступают в легкие. Там часть продуктов горения всасывается в кровь, а часть оседает в легочных пузырьках – альвеолах.

Исследования показали, что в обыкновенной сигарете содержится около 1 мг никотина. Доза в 15% от этого количества, введенная внутривенно, вызывает мгновенную смерть. Сигара содержит до 300 мг никотина. Именно никотин в сельском хозяйстве используют для защиты от тлей, листоблошек и других вредителей.

Специфическая горечь во рту при курении появляется из-за сгорания белков, процент содержания которых в табаке зависит от его сорта. Именно этим можно объяснить разную реакцию на вкус сигарет у разных курильщиков. Современная табачная промышленность уже освоила технологию выпуска сортов табака, не вызывающих острой негативной

реакции при первой затяжке, но так же провоцирующих никотиновую интоксикацию.

Важнейшим фактором, обуславливающим возникновение никотиновой зависимости, является содержание в табаке специфических растительных экстрактов, характерных только для растений семейства табачных. 20% содержащихся в табачных листьях веществ являются углеводами, 10% – органическими кислотами. В процессе горения табака происходит образование смол и выделение эфирных масел, определяющих специфический аромат табачного дыма.

Кратковременное и нерегулярное курение незаметно, а потому наиболее эффективно способствует формированию стойкой зависимости. Механизм привыкания к никотину выглядит следующим образом. Выделяющиеся в процессе курения вещества поступают в кровь и разносятся по всему организму. Всего через 2–3 минуты после того, как курящий вдохнул дым, никотин достигает клеток головного мозга и на короткое время стимулирует их активность. Одновременно с этим кровеносные сосуды мозга расширяются, а выделившийся аммиак раздражает нервные окончания дыхательных путей. Курильщик при этом испытывает специфическое чувство релаксации и прилива сил.

Однако почти сразу же начинается обратный процесс: активность мозга постепенно снижается из-за сужения сосудов, в результате курильщик чувствует себя подавленно и, желая снова получить приятные ощущения, достает следующую сигарету.

Со временем ложное чувство успокоения закрепляется в сознании в качестве условного рефлекса, который активизируется после выкуренной сигареты. Курильщику становится все сложнее обходиться без никотина, который достаточно быстро превращается в обязательный инструмент для улучшения психоэмоционального состояния.

Условно-рефлекторные связи, возникающие в организме, лежат и в основе желания курить при определенных условиях, например после еды: ощущение душевного комфорта курящий относит на счет не нормального процесса пищеварения, а курения.

Впечатление о пережитых приятных ощущениях закрепляется на

уровне подсознания, и привычка курить после еды становится обычной ежедневной процедурой.

А между тем табачный дым, как уже говорилось, содержит более 4 тысяч химических соединений, как минимум 40 из которых вызывают рак, а также несколько сотен ядов, в том числе сильнодействующих, углекислый газ, окись углерода, различные смолы и т. д.

Частицы дыма, в свою очередь, являются одной из составных частей табака, при курении которого происходит так называемая сухая перегонка, когда под воздействием высокой температуры из табака выделяются поступающие в легкие вещества. Из этих веществ прежде всего стоит упомянуть аммиак и канцерогенные углеводороды, провоцирующие развитие онкологических заболеваний органов дыхания.

Исследователи получили факты, свидетельствующие о том, что при сгорании табака появляются радиоактивные вещества (уже упомянутые полоний-210, свинец, висмут), которые, поступая с дымом в организм, вызывают онкологические заболевания.

Примерно 85% табачных смол попадает в легкие через фильтр сигарет, а затем через слизистые оболочки проникает в кровь, вызывая ощущение эйфории.

У некурящего адаптации нет, поэтому он гораздо в большей степени подвергается интоксикации. У человека со слабым здоровьем или у ребенка, проведенного час в прокуренной комнате, могут наблюдаться такие признаки отравления никотином, как тошнота и рвота, головокружение, сильнейшая мигрень, слабость и даже потеря сознания. Поэтому абсолютно правы те женщины, которые протестуют против курения в комнате, где находятся дети.

Даже тщательное проветривание не в состоянии удалить из прокуренного помещения вредные побочные вещества, оседающие в виде тончайшего слоя копоти на мебель, обои и одежду людей. Через некоторый промежуток времени все эти вещества, испаряясь, поднимаются в воздух, которым дышат находящиеся в комнате люди. То же воздействие оказывают и оставленные в пепельнице окурки, в которых концентрация

канцерогенов особенно высока.

Большинство любителей кальяна курят его часами, причем в плохо проветриваемом помещении, где высококонцентрированная смесь смол и угарного газа отравляет и самого курильщика, и сидящих рядом людей, негативно влияя на состояние всего организма, в частности на бронхолегочную систему.

Никотин, дыхание и пищеварение

В последние годы люди значительно чаще стали обращаться к специалистам по поводу бронхолегочных патологий. По прогнозам ВОЗ, хронические заболевания легких к 2025 году выйдут в мире на первое место, обойдя лидирующие сейчас сердечно-сосудистые. При этом из всех заболеваний бронхолегочной системы на первое место выходит так называемая хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Российские медики прямо связывают это с распространением табакокурения (80–90% случаев заболеваний), в том числе и с растущей популярностью кальяна.

Многочисленные медицинские исследования давно говорят о том, что табак способствует возникновению язвенной болезни, гипертензии, рака предстательной железы и органов пищеварения, поражению периферических сосудов и коронарных артерий, интоксикации плода у беременных и др. Косвенно те же выводы подтверждают и эксперименты, проведенные на животных, организм которых подвергали воздействию табака.

Причина заболевания – необратимое сужение бронхов. Оно, в свою очередь, вызывает гипоксию всех тканей и органов, которые не снабжаются кислородом в полной мере. В результате снижается работоспособность, со временем развивается легочная недостаточность. Медикаментозные препараты, которые имеются на сегодняшний день, лишь несколько облегчая состояние больного, остановить эту патологию не могут.

Достоверно доказано, что курение кальяна, как и попадание в организм канцерогенных веществ, содержащихся в табачном дыме и смолах, в отдельных случаях провоцирует возникновение злокачественных опухолей в легких, гортани и других органах. Симптомы схожи при этом с бронхитом и простудой. Самим курильщикам хорошо известны вредные для здоровья последствия их пристрастия.

Специальные исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в разных странах мира, отмечают зависимость от никотина, возрастание частоты раковых поражений глотки, пищевода, носовой полости и гортани, сердечно-сосудистых заболеваний при употреблении табака в любом виде (сигары, сигареты, трубка, жевательный и нюхательный табак).

Нужно отметить, что люди, страдающие язвенной болезнью, часто начинают курить якобы для снятия симптомов, но впоследствии вынуждены констатировать неэффективность лечения. Это происходит потому, что никотин, попадающий в пищеварительный тракт в высокой концентрации, препятствует выздоровлению.

Опухоли наиболее часто возникают на тех участках ротовой полости, где происходит интенсивный контакт с табачными продуктами. При этом наблюдаются злокачественные перерождения десен или слизистой оболочки щек, губ, языка, иногда страдает дно полости рта.

Ученые отмечают, что при резком сокращении потребления табачных изделий или при прекращении курения уже через год у участников эксперимента наблюдалось затухание предраковых процессов в ротовой полости. При этом новых очагов поражения обнаружено не было.

Курильщик добровольно обрекает себя на постоянное радиоактивное облучение. Вредно сказывается на его здоровье и высокая температура горения табака (700-900 °С).

Поскольку процесс курения прямо связан с процессом дыхания, усиленное выделение мокроты, затруднение дыхания, специфический «бронхит курильщика» легко переходят в рак трахеи, бронхов, легких,

гортани, полости рта, глотки. Курением обусловлено 98% случаев смерти от рака гортани, 96% – от рака легких, 75% – от хронического бронхита и эмфиземы легких.

Среди других последствий длительного курения можно назвать онкологические заболевания органов пищеварения и подверженность самым разнообразным инфекциям вследствие снижения гуморального и клеточного иммунитета.

Самое страшное, считают медики, что основной контингент кальянных – некурящие и подростки. Для них такой «безвредный и вкусный» дым – прямая дорога к заболеваниям легких.

Также использование одного мундштука кальяна несколькими курильщиками подразумевает риск заражения тяжелыми инфекционными заболеваниями – такими, как ОРЗ и туберкулез.

Возбудители этих инфекций размещаются на внутренней поверхности шланга. Там же оседают и мельчайшие частицы угольной пыли и токсичных веществ, откуда они могут попасть в легкие курильщика.

Никотин и сердечно-сосудистая система

Помимо печально известной ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких), астмы и бронхита курильщика, любителям табака угрожает еще одна тяжелая болезнь – облитерирующий тромбангиит, или болезнь Бюргера. Это одно из системных заболеваний сосудов, поражающих артерии и вены. При облитерирующем тромбангите разрастается внутренняя оболочка стенки кровеносных сосудов, постепенно сужая их просвет, вплоть до его полного закрытия. В результате нарушается питание тканей и органов. В первую очередь страдают сосуды мозга (церебральная форма болезни Бюргера). Поражаются крупные сосуды на основании мозга, корковые, а также ветви и вены среднего калибра, иногда сосуды сетчатки глаза, в том числе центральная артерия – развивается атрофия зрительного нерва. Заболевание чаще встречается у мужчин. Вначале наблюдаются преходящие расстройства: приступы головокружения, моно- и гемипарез,

расстройство речи, зрительные нарушения. Затем могут развиваться стойкие очаговые симптомы. Преобладают корковые расстройства.

Диагноз «облитерирующий тромбангиит» ставят, основываясь на том, что заболевание медленно прогрессирует и протекает с ремиссиями и обострениями, сочетаясь с поражением сосудов конечностей и иногда внутренних органов. При установлении диагноза последовательно исключают другие системные заболевания, характеризующиеся поражением сосудов, например васкулярную форму сифилиса, атеросклероз, облитерирующий эндартериит, а также злокачественные и доброкачественные опухоли.

Доказано, что постоянное курение вызывает у мужчин снижение объема выработки спермы и количества в ней полноценных сперматозоидов.

Помимо всего прочего, сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам. После каждой сигаретной затяжки у курильщика растет внутричерепное и внутриглазное давление, а в крови увеличивается содержание холестерина. Примерно 25% смертей от ишемической болезни сердца наступило именно в результате интенсивного курения.

По мнению российских врачей, поклонник кальяна (шиши) является потенциальным пациентом кардиолога. Водная очистка не снижает количества никотина, бьющего по сердечно-сосудистой системе. Никотин приводит к спазму сосудов, в результате мышцы, в том числе и сердечная, недополучают питательных веществ. Это снижает тонус миокарда и ведет к инфаркту.

У людей, привыкших к длительному употреблению табака, в деятельности сердечно-сосудистой системы курение вызывает перепады кровяного давления, системное сужение сосудов и, как следствие, понижение температуры кожи, кратковременный приток крови к мышцам, а также повышение содержания в крови свободных жирных кислот, лактата и глицерола и увеличение выработки тромбоцитов, что может привести к тромбозу и атеросклерозу, в том числе усиливает риск развития

атеросклеротического заболевания периферических сосудов.

Чаще всего от последствий курения страдают артерии ног. Нарушение регуляции приводит к устойчивому спазму сосудов. В результате просвет между их стенками сужается, а то и вовсе исчезает, из-за чего резко ухудшается кровоснабжение мышц. У курильщика развивается так называемая перемежающаяся хромота. Симптомы заболевания: при ходьбе внезапно начинается острая боль в ногах, которая проходит через несколько минут, но вскоре возобновляется. Плохое кровообращение в мышцах сказывается на их трофике. Вследствие кислородного голодания сначала появляются трофические язвы, а потом развивается гангрена.

Никотин и ЦНС

Со стороны ЦНС (центральной нервной системы) к клиническим проявлениям никотинизации относятся: кратковременное улучшение памяти и реакции, снижение чувства голода, умиротворенность. Впоследствии наблюдаются такие явления, как систематическая бессонница, головокружения, сложности при попытках сосредоточиться, слабость мускулатуры и тремор рук, а при курении натощак – тошнота и иногда рвота. При этом в сознании курильщика прочно закрепляется мысль о том, что, кроме сигареты, ничто не может успокоить его в минуты нервного стресса, и если в такой ситуации человек не может покурить, он становится крайне раздражительным, ссорится с окружающими.

Согласно последним данным, курильщики с большим стажем для подавления специфического кашля бесконтрольно используют медицинские препараты с высоким содержанием кодеина. Это злоупотребление вызывает лекарственную зависимость, последствиями которой являются нарушение работы надпочечников, ухудшение внимания, памяти, координации, частые депрессии и др.

Никотин и организм женщины

У курящих женщин ухудшение выработки гормона прогестерона приводит к уменьшению количества жизнеспособных яйцеклеток. Это увеличивает риск возникновения бесплодия или внематочной беременности, самопроизвольного выкидыша в случае нормальной беременности, рождения ребенка недоношенным или с врожденным хроническим заболеванием либо с патологией развития.

В организме беременных женщин, постоянно употребляющих табак, происходят процессы, приводящие к негативным последствиям, а именно:

- действие токсинов на будущего ребенка через плаценту;
- снижение продолжительности нормального вынашивания плода;
- повышение риска мертворождения;
- снижение количества крови, проходящей через матку, а следовательно, ухудшение питания плода кислородом и необходимыми веществами, поэтому вес новорожденного примерно на 400-600 г меньше нормы.

В результате проведенных исследований и экспериментов было установлено, что все виды жевательного и нюхательного табака аналогично табаку для курения приводят к возникновению опухолей и предопухолевых состояний мутагенного характера.

Кроме того, курящим женщинам грозит более раннее наступление климакса.

Таким образом, напрашивается вывод, что в организме человека нет ни одного органа или системы, которые бы не пострадали от «встречи» с никотином.

Стресс как причина возникновения никотиновой зависимости

Новое слово против курения было сказано учеными Красноярского университета, которые уже в конце 1980-х выяснили, что большинство курильщиков – люди, пассивно зависимые от выбросов адреналина.

Теория химиодистрессомании

Страстного курильщика, по мнению красноярских ученых, в частности А. П. Сугоняко, можно назвать одним словом – «химиодистрессоман». По сути стресс – это использование организмом человека внутренних стратегических резервов для приспособления к изменившимся условиям внутренней и внешней среды. Стресс сопровождает нас повсюду. Человек, потерявший большую сумму, испытывает стресс, выражающийся в необходимости приспособляться к жизни без них. Изменения в жизни молодых людей при вступлении в брак тоже стресс. Другие виды стресса возникают и развиваются при какой-либо травме или отравлении, в том числе и никотиновом, когда организм на биологическом уровне адаптируется в новых условиях и человек учится жить с пошатнувшимся здоровьем.

Явления и предметы, вызывающие стресс, получили название «стресс-факторы» (стрессоры). Предположим, что воздух комнатной температуры нельзя считать стрессором. А вот контрастные температуры парной бани и ледяной воды в проруби уже являются стресс-факторами.

У любого стрессора есть специфические и неспецифические свойства. Так, в жарко натопленной бане первые проявляются в виде рефлексивных физических реакций: ощущения жара, выделения пота и др. Вторые вызывают индивидуальные для каждого организма проявления (головокружение, мурашки, озноб), которые у всех людей могут проявляться по-разному, а у кого-то отсутствовать вообще.

Любая болезнь сама по себе является стрессом для организма и требует напряжения его внутренних ресурсов.

Поэтому особенное значение приобретает теория химиодистрессомании, которая рассматривает общий биопсихосоциальный механизм зависимости от курения табака, а также употребления алкоголя, наркотиков и токсичных веществ: субъективные ощущения, возникающие в данных ситуациях, вызывают одинаковые химические реакции в системе неспецифического ответа организма.

Головной мозг пациентов всю жизнь страдает от последствий воздействия яда, который употребляли их родители.

Навязчивые желания, побуждающие курить табак, появляются от внушенной извне мысли, что посредством этого можно отметить неординарное событие, уйти от скуки, от трудностей борьбы, забыть неприятности, совместно обсудить важный проект в курилке или просто составить компанию сотрудникам (родственникам, товарищам, попутчикам и пр.).

Люди с вредными привычками с пренебрежением и даже с издевкой относятся к тем, у кого их нет. Но даже заядлые курильщики, познавая систему ценностей и представлений людей, ведущих здоровый образ жизни, смогут понять свои заблуждения и осознать опасность никотина, а значит, избавиться от вредной привычки.

Многие специалисты с успехом применяют метод групповой терапии. Для этого специально отбирают больных с разнообразными ошибочными представлениями. Например, такой пациент по одному вопросу рассуждает совершенно правильно, а по другому излагает нелепые суждения. Нарколог на терапевтическом сеансе присоединяется к говорящему истину по какому-нибудь вопросу и, направляя группу, вместе с ним нейтрализует, а если удастся, и изменяет ошибочные представления другого больного, тем самым излечивая его.

Если пациент хорошо понимает положения какой-либо теории, но она почему-то не кажется ему верной, врачу приходится подходить к данному вопросу с другой стороны. Например, больной – убежденный сторонник того, что никотин при длительном курении включается в обменные процессы, протекающие в организме. Именно с этим он связывает свою тягу к курению. Если это правда, почему многие больные не только

прекращают курить после гипнотического внушения, но и начинают испытывать отвращение к сигаретам и табачному дыму? На этот вопрос отвечает теория химиодистресса. Согласно ей, на борьбу с причиной стресса в организме мобилизуются все силы. В результате происходит постепенная адаптация к постоянному воздействию на организм вредных веществ за счет внутренних резервов.

Сторонники теории, согласно которой токсичные вещества, образующиеся при курении, включаются в обменные процессы в организме, утверждают, что клетки, задействованные в обмене веществ, начинают работать на энергии, которая выделяется в результате переработки никотина и компонентов табачного дыма аналогично паровой топке, сжигающей все, что в нее попадает.

Организм человека, парируют ученые, действительно можно сравнить с механизмом, но это гораздо более совершенная саморегулирующаяся система. Ее работа ориентирована на то, чтобы максимально продлить жизнь человека. В патовой ситуации удар принимают на себя определенные клетки. Они действительно работают на энергии никотина и табачного дыма, но исключительно во вред себе. В биохимической системе организма человека токсины утилизирует специальный комплекс химических соединений, однако при этом неизбежно разрушаются участки биохимической системы, из-за чего гибнут клетки. На их месте в различных органах курильщика образуются язвы, рубцы и шрамы. Тромбы и холестериновые бляшки постепенно заполняют вены, и они становятся непроходимыми. То же происходит во всех внутренних органах. В период заживления также развивается стресс, но связанный с восстановлением здоровья. Следовательно, организм не может включить химические соединения, содержащиеся в табачном дыме, в полноценный обмен веществ и сделать их элементами нормальных биохимических процессов.

Во время стадии адаптации прежние дозы никотина перестают вызывать неприятные ощущения (повышается толерантность к употребляемому веществу).

Никотиновая химиодистрессомания, как и любая зависимость, превращается в заболевание, когда становится болезненным влечением к курению табака. Это происходит, если совпадают стадия адаптации при химиодистрессе и ритуальная необходимость курения как условия и средства положительного социального общения.

Неудовлетворенная потребность в общении – основная причина тяги к курению и в том случае, если в сознании человека укоренились глубокие заблуждения в отношении фармакологических и химических свойств табака.

Как отмечают исследователи, к курению табака обычно прибегают, чтобы снять поверхностное напряжение и утомление, возникающее при напряженном общении и интенсивной деятельности в течение нескольких минут или часов.

Организм человека состоит из систем, которые взаимодействуют между собой и обеспечивают его жизнедеятельность. Их элементами являются многие химические вещества. При нехватке в организме необходимых компонентов биохимической системы у человека возникают проблемы с дыханием (кажется, что не хватает воздуха), он ощущает постоянную жажду, голод и физический дискомфорт. Необходимо помнить, что часть веществ в организме является продуктами распада, которые ядовиты. Эти соединения организм как единая система всячески старается вывести. Они не нужны ему, как не нужен и никотин, содержащийся в табаке.

Яды, попавшие в организм, считает А. П. Сугоняко, «подобно пене из огнетушителя гасят огонь химических реакций – выводят из строя отдельные участки его биохимической системы».

В организме эти вещества неравномерно распределяются в различных тканях и клетках. Там, где концентрация ядов значительна, из-за них гибнут клетки и ткани – элементы морфологической системы, которая определяет вид и строение органов. Например, при поражении кровеносных сосудов развивается стойкое нарушение периферического кровоснабжения по типу варикозного расширения вен и облитерирующего эндартериита, связанного в основном с курением табака, покалывание на

фоне онемения рук и ног, мучительное ощущение разламывания костей, судороги мышц и др. В этот момент возникает сильное желание принять препараты, обезболивающие или отвлекающие от этих страданий, чтобы почувствовать хотя бы минутное облегчение.

Когда прекращается отравление табаком, начинают постепенно восстанавливаться и заживать пораженные им системы и органы. Любое изменение в состоянии здоровья, даже положительное, всегда сопровождается сильным стрессом.

Специалисты называют клинические проявления стресса при восстановлении нормальных процессов в организме после отравления любым ядом, в том числе никотином, абстиненцией, или абстинентным синдромом. Из-за того что курильщики испытывают неприятные ощущения, хотя такой стресс положительный, они часто стремятся «лечиться» тем, чем отравились. Такая реакция похожа на поведение капризного ребенка, который требует дать ему раскалённый утюг, которым он обжегся только накануне.

Как уже говорилось, биохимическая система и здорового человека, и больного предназначена для работы исключительно в нормальном режиме, т. е. без табака и других ядовитых веществ. Все они никогда не смогут встроиться в биохимические реакции, протекающие в организме, так, чтобы стать его потребностью. В противном случае, получив дозу никотина, курильщик бы только становился здоровее.

Тем не менее медики свидетельствуют: когда курильщики, обеспеченные любимым видом сигарет, курят буквально без остановки, их здоровье лучше не становится. И наоборот, заядлые курильщики, попавшие в больницу с тяжелыми поражениями сердца, сосудов и других органов, лишенные никотина, но получающие свойственные организму биохимические вещества, восстанавливают свое здоровье в значительном объеме.

Под воздействием стресса (любого, в том числе в результате отравления никотином) организм мобилизует все ресурсы, которые требуются для восстановления пошатнувшегося равновесия. Эту особенность широко используют для выведения курильщиков из состояния

абстинентного синдрома с помощью различных стрессоров: на больных воздействуют разрядами электрического тока, холодом, им искусственно повышают температуру тела.

Как бы то ни было, надо помнить, что подобные методы лечения мало помогают никотинозависимым больным, которые истощены или находятся в состоянии упадка сил. Таким курильщикам назначают энергетические и поливитаминные и минеральные комплексы, которые требуются для восстановления пострадавших от никотиновой интоксикации участков биохимической системы организма. Только после такого общеукрепляющего лечения можно прибегнуть к электротерапии и другим формам лечения стрессорами.

Если же истощение достигло крайней степени, любой, даже минимальный стресс тут же вызовет резкое ухудшение состояния здоровья, вплоть до смерти. Тем более не спасет курильщика такой стрессор, как табак (последняя сигарета, которую так часто требуют дать умирающие на сцене и в кино). Сильная интоксикация еще быстрее убивает больного, ведь и без того в истощенный организм разом поступает большая доза яда. Больной не понимает этого, т. к. никотин снимает явные симптомы физических страданий.

Итак, как мы уже убедились, умело используя свойства стрессоров, можно обернуть их на пользу курильщику, желающему расстаться с вредной привычкой. Для этого учитывают как специфические, так и неспецифические особенности стресса. Часто важно не столько то, будет это прогревание в парной или купание в проруби, сколько то, что это стрессовая ситуация для организма. Но слишком высокая или низкая температура сама по себе может стать причиной болезни (ожога или обморожения). В этом случае два разных явления – болезнь и стресс – наслаиваются друг на друга и приводят к дистрессу (греческая приставка ди- означает «двойной»). Помимо уже перечисленных, у других видов стресса и дистресса есть и иные особенности. Их называют по специфическим свойствам стрессоров.

Любое химическое соединение может стать для человека стрессором, в том числе и никотин, содержащийся в табаке. Нетрудно догадаться, что

именно он становится причиной никотинового химиодистресса. Химический стресс, не наносящий ущерба здоровью, вызывает далеко не каждое вещество. Например, можно создать искусственные условия для стресса, снизив поступление в организм кислорода, т. е. поставив его в условия кислородного голодания, а также ограничив количество воды и продуктов питания. Именно на этом основываются методы лечения диетой, голоданием и специальными дыхательными упражнениями. Однако все хорошо в меру: если переусердствовать, можно получить прямо противоположный результат – гипоксию, обезвоживание и истощение, т. е. еще один химиодистресс. Так же развивается химиодистресс у людей, ведущих малоподвижный образ жизни и питающихся слишком калорийной пищей. В этом случае он проявляется в виде атеросклероза, ожирения и других болезней, в том числе обмена веществ.

К стрессу, не наносящему ущерба здоровью, может привести употребление кофе, крепкого чая и других тонизирующих напитков с кофеином, но только в умеренных дозах. Если чрезмерно ими увлекаться, наступит химиодистресс, что приведет, как минимум, к гипертонии и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Лекарственные средства и отравляющие вещества со стимулирующим действием (к последним относится и никотин) оказывают на организм человека более сильное стрессорное воздействие. Эффект от их применения ограничен по времени, к тому же вызывает постепенное привыкание, из-за чего уже через несколько недель дозу таких препаратов или веществ приходится увеличить, чтобы получить прежний результат. Естественно, увеличение дозы ведет к тому, что на стресс, который курильщик пытается погасить введением в организм никотина, наслаивается отравление, в итоге возникает химиодистресс. Из-за того что больному требуется все большая и большая доза, стресс усиливается. В то же время прием никотиновой кислоты в количествах, прописанных лечащим врачом, не вызывает отравления, снижает уровень стресса и гармонизирует биохимический фон.

Часто табак в качестве отвлекающего средства используют нервные, мнительные, легко внушаемые люди с лабильной психикой. Например,

больные вегетососудистой дистонией, напуганные проявлениями заболевания, убеждают себя в том, что причина их плохого самочувствия и частых обмороков в опухоли мозга. Конечно же у них возникает психологический стресс, потому что, как известно, у страха глаза велики. Курение на время успокаивает больных, притупляя тревогу, однако на самом деле оно только усугубляет их состояние.

Через некоторое время болезненные симптомы возобновляются, и тогда больной самовольно увеличивает дозу препарата, т. к. считает, что прежняя уже не помогает. В организме возникает и развивается отравление как естественная реакция на передозировку. Никотин в этом случае вызывает стресс, который, наслаиваясь на отравление, дает химиодистресс, интоксикацию, сопровождающуюся волнообразными приступами головокружения.

То же происходит, когда больные язвенной болезнью начинают по чьему-либо совету курить, чтобы облегчить болезненные симптомы. Прием медикаментов в сочетании с никотиновой интоксикацией временно прекращает болевые ощущения, что человек приписывает действию табака. Одновременно он испытывает слабость, головокружение, тошноту и другие симптомы отравления, но считает, что это неременное условие обезболивания. Со временем симптомы заболевания прогрессируют, больные увеличивают число выкуренных сигарет, полагая, что прежней дозы никотина уже не хватает для обезболивания. Таким образом, организм больного испытывает дистресс (никотиновую интоксикацию и язвенную болезнь), а сам человек становится убежденным курильщиком.

На заключительной стадии химиодистресса больной умирает в результате истощения и интоксикации практически без болезненных ощущений. В специфических и неспецифических реакциях организма отмечается волнообразность. Ощущения при этом напоминают те, что возникают от положительного стресса при посещении парной, прыжке с парашютом, катании на колесе обозрения или волнении перед свиданием. Ученые считают, что примерно такие же, но гораздо более слабые переживания испытывают и заядлые курильщики в результате никотиновой интоксикации. Конечно же, при этом они подвергаются

химиодистрессу.

Убежденных курильщиков ученые называют химиодистрессоманами, поскольку те считают удовольствием не только волнообразные проявления стресса, но и совмещенные с ними признаки отравления (жжение, покалывание и другие болезненные ощущения), а отравление – неизбежным спутником положительных эмоций.

Для адаптации в организме очень быстро запускаются механизмы приспособления и защиты в ответ на любое изменение во внешней или внутренней среде. Например, здоровый новорожденный сразу после рождения начинает кричать. Ослабленных детей со сниженной способностью к адаптации приходится похлопывать по ягодицам или обрызгивать водой, т. к. им требуется стимулирующее стрессорное воздействие.

По данным психологов, руководители крупных японских компаний стали размещать на предприятиях резиновые манекены со своими лицами, поскольку понимают необходимость психологической разрядки персонала при утомительной и напряженной работе. Каждый служащий, недовольный своим руководителем, может безнаказанно бить этот манекен, таким образом избавляясь от напряжения. Такая разрядка гораздо лучше для здоровья и продуктивности работника компании, чем отравление его организма табаком и более сильными веществами для компенсации отрицательных эмоций подобным иллюзорным способом.

Так и химиодистрессоманы обладают сниженными адаптивными ресурсами и им требуется дополнительное подбадривающее воздействие. Зачастую они являются детьми таких же химиодистрессоманов и с рождения недополучают полноценное питание и положительные эмоции. Уровень их иммунной системы изначально снижен, и защитные силы организма ослаблены. Химиодистрессоманы часто болеют, им свойственны хронические заболевания в латентной, вяло прогрессирующей форме. Их утомляет однообразная работа, одолевает рассеянность, скука. Согласно

по проведенным исследованиям, если на предприятии химиодистрессоманы выполняют работу, лишенную разнообразия и творческого общения, это побуждает их курить (или употреблять спиртные напитки) на рабочем месте. По их словам, так им легче справляться с утомительной работой. Иногда химиодистрессоманы во время выполнения работы сами с собой разговаривают, доказывают что-то воображаемому собеседнику, не обращая внимания на присутствующих. Такие люди легко раздражаются, часто испытывают отрицательные эмоции на производстве, любая мелочь выводит их из себя. Сигарета для таких людей служит компенсаторным средством разрядки, аналогом соски-пустышки, которую применяют для успокоения маленьких детей. А пятиминутный перекур является кратковременным побегом с рабочего места – источника отрицательных эмоций.

Качественный табак (сигаретный и трубочный) вызывает такое же отравление, как и дешевые его разновидности, по составу приближенные к автомобильному выхлопу, считают авторы теории химиодистрессомании.

Считается, что развитие личности у химиодистрессомана приостанавливается в том возрасте, в котором он стал активно употреблять токсичные вещества. У некоторых на всю жизнь сохраняется свойственный подросткам максимализм и стремление к употреблению возбуждающих веществ в увеличенной дозе для усиления действия. Такие люди склонны одновременно употреблять алкоголь и табак или табак и крепкий кофе, несмотря на то что специфический стимулирующий эффект в этом случае полностью уничтожается.

Химиодистресс на разных стадиях

С развитием никотиновой зависимости, по мнению ученых, в характере курильщика прогрессирует инфантильность. В сложных жизненных ситуациях, а потом и в быту человек начинает вести себя по-детски: страдает забывчивостью, становится безответственным, легко утомляется или огорчается, с легкостью воодушевляется бесполезными новинками, бывает немотивированно агрессивен.

Эйфория, дисфория и абстинентный синдром как следствие никотинозависимости

Положительные эмоции от кажущегося удовлетворения любых потребностей при химиодистрессе называются эйфорией. Это состояние свидетельствует о наличии сформировавшейся тяжелой болезни и при неудовлетворении каких-либо личных потребностей в обыденной жизни ведет к усилению любой зависимости, в том числе влечения к табаку.

Большинство курильщиков отмечают, что эйфория, достигнув своего пика, довольно быстро затухает и переходит в противоположное состояние – дисфорию. Для этого этапа характерны тоска, неуверенность в собственных силах, раздражительность, агрессивность, тягостные воспоминания и чувство страха за свое будущее. Конечно, подобные чувства хотя бы раз в жизни испытал каждый человек, но у никотинозависимых они выражены наиболее ярко.

Крайне редко употребление минимальной дозы никотина провоцирует патологическую реакцию с непредсказуемыми последствиями, причиной которой может быть скрытое заболевание или изменение личности.

Дисфория развивается на стадии истощения всех адаптационных возможностей организма при химиодистрессе и вполне может перерасти в депрессию, привести к самоубийству или бреду ревности, неврозу и проявлениям агрессии.

Именно из-за наступления дисфории курильщик постепенно перестает контролировать количество выкуренных сигарет. От такого сильно го влечения химиодистрессоманы не могут избавиться самостоятельно, пока у них доминирует представление о том, что увеличенная доза никотина вызовет эйфорию и устранил раздражительность, возникшую из-за отсутствия реальной возможности удовлетворить свои желания.

Заядлые курильщики живут в условиях постоянной интоксикации, прикуривая одну сигарету от другой и делая не больше 2-3 затяжек.

В состоянии эйфории химиодистрессоман перестает курить табак, и этим эйфория защищает его организм от дальнейшего разрушения. Чем сильнее поражен организм курильщика, тем дольше продолжается эйфория. У некоторых химиодистрессоманов эйфория возникает при первой затяжке и заканчивается в момент прекращения поступления никотина, перетекая в абстинентный синдром.

В отличие от дисфории абстиненция возникает и развивается на фоне стресса при восстановлении здоровья. Во время абстинентного синдрома курильщик испытывает «очистительный» стресс, и выраженность этого процесса зависит от того, на какой стадии химиодистресса больной отказался от курения табака совсем. Влияние оказывают также внешние факторы, наличие каких-либо заболеваний, окружение, конфликты в семье и на работе и др. При неблагоприятном стечении обстоятельств абстиненция развивается до психоза.

Изменение личности становится необратимым процессом, когда из-за воздействия табака происходит деформация сосудов и серого вещества головного мозга. При таком поражении больной живет только тем интеллектуальным багажом, что он накопил до разрушения мозгового вещества. Человек из-за снижения концентрации внимания быстро утомляется при необходимости усвоить большой объем новой информации или перейти к новым видам деятельности.

Если курильщик стремится к получению эйфории от никотина, это является признаком развитой физической и духовной зависимости, отодвигающей на второй план все основные потребности человека. Так, заядлым курильщикам не хочется есть из-за снижения аппетита, и их организм недополучает питательных веществ. Зависимый человек в связи с притуплением вкусовых ощущений может в большом количестве принимать однообразную пищу, лишенную витаминов, или пытаться разнообразить еду

путем употребления огромного количества острых приправ (горчица, перец, уксус и др.). Кроме того, курильщик использует ритуальность курения в качестве неперемного условия межличностного общения. Страх потери привычных собеседников, тем для разговора, выключенных из рабочего времени минут («маленьких радостей» курильщика) дополнительно закрепляет зависимость личности курильщика от табака.

При дальнейшей систематической интоксикации привычное количество никотина в крови быстро перерабатывается адаптировавшимся организмом и не вызывает прежних ощущений, как негативных, так и положительных. Курильщик, считают ученые, уверен, что его здоровье в норме, поскольку потребление большого количества токсинов не наносит видимого вреда. Однако после преодоления череды возникающих приступов на фоне абстинентного синдрома болезнь плавно переходит в полуфинальную стадию. В это время появляются классические симптомы бронхита курильщика: надрывный кашель, насморк, слезотечение, расстройство желудка, ломота в суставах и костях, локализованные боли в различных частях тела, ухудшение памяти и внимания, расстройство сна, депрессия. Таким образом, разовое отравление становится закономерной причиной развития многих тяжелых недугов.

Физиологи считают, что самочувствие человека является результатом равновесия взаимодействующих болевой и противоболевой систем организма. Болевую систему составляют рецепторы нервных окончаний, чувствительных к действию гистамина и его аналогов. Она предназначена для оповещения о нарушениях и воспалительных процессах в организме и сигнализирует о них зудом, болью и другими неприятными ощущениями.

Противоболевую систему составляют опиатные рецепторы (особые белки, прикрепленные к поверхности нервных клеток) и соединения типа эндорфинов и энкефалинов (они образуются преимущественно в тканях мозга). Эта система нейтрализует действие болевой системы с того момента, когда состояние здоровья нормализуется, а все ресурсы будут направлены на окончательную стабилизацию.

Когда на организм действует никотин (выше неоднократно говорилось

о том, что это действие разрушительно), болевая система приходит в состояние перевозбуждения. Это избыточное возбуждение нейтрализует противоболевая система, т. к. раздражаются опиатные рецепторы нервных клеток. Если курильщик перестает чувствовать боль при каких-либо травмах, хронических болезнях или острых состояниях, это свидетельствует о начале развития тяжелого душевного недуга.

Дети курящих матерей рождаются с заметными отклонениями в обмене веществ, более того, они частично адаптированы к токсинам, которыми травят себя их родители. У такого ребенка быстрее запускаются механизмы защиты от определенных видов ядов, а также приспособления к ним. Из-за того что на борьбу с отравлением мобилизуются все силы, страдают другие виды адаптации. Например, дети курильщиков труднее приспосабливаются к новым условиям жизни, которые резко отличаются от тех, что были до рождения. Зачастую врачи прилагают немалые усилия, чтобы восстановить иммунитет младенца, пошатнувшийся в результате перестройки обмена веществ.

Разрушительное действие токсинов на организм приводит к нарушениям в работе всех систем, в частности противосвертывающей и свертывающей системы крови. Проблемы могут проявиться в виде истончения стенок сосудов, зашлакованности, резкого кровотечения или, наоборот, образования тромбов, которые часто являются главной причиной инфаркта миокарда.

Состояние интоксикации начинает нравиться курильщику по мере адаптации организма к острому отравлению поступившим никотином. После первого, часто особенно тяжелого отравления многие любители табака уменьшают количество выкуриваемых сигарет, чтобы их меньше беспокоили неприятные ощущения. Новичку это чаще всего советуют курильщики со стажем.

Первая стадия химиодистресса

Результаты обследования на энцефалографе, томографе и других сложных аппаратах наглядно свидетельствуют, что в утробе курящей матери плод испытывает реакцию тревоги. Это первая стадия химиодистресса. Она может завершиться переходом на вторую стадию, которую называют периодом адаптации. После нескольких капель никотина у такого ребенка практически незаметны симптомы острого отравления. В то же время такое же количество яда у детей, родители которых не курят, вызовет бурную реакцию. Для них даже первая стадия химиодистресса может закончиться тяжелым отравлением, а то и вовсе летальным исходом.

Некоторые курильщики гордятся подобной стойкостью своих детей, упуская из виду, что их адаптационные возможности, необходимые для развития умственных способностей, уже истрачены на борьбу с интоксикацией организма.

При хроническом и остром отравлении табаком адаптационные изменения в организме детей курильщиков имеют свои особенности. Они достаточно подробно изучены на примере возникновения и развития химиодистрессомании у людей, здоровых от рождения.

У таких индивидуумов единственная выкуренная сигарета, выпитая рюмка или мизерные дозы других сильных ядов вызывают бурную реакцию тревоги. Это мучительное состояние у них зачастую не проходит и после нескольких попыток «проявить волю» и научиться курить за компанию с окружающими. Каждая следующая попытка только усиливает вредное воздействие на организм: в результате постепенно разрушаются поверхностные механизмы защиты, например рвотная реакция в ответ на отравление. Одновременно формируются новые биохимические и даже морфологические связи, т. к. организм пытается сбалансировать состояние своих систем и защититься от воздействия яда путем коренной перестройки, в частности усиления работы противоболевой системы.

Вторая стадия химиостресса

За первой стадией химиодистресса следует вторая. На этом этапе организм курильщика постепенно адаптируется к отравляющему воздействию никотина, т. к. формируются новые биохимические и морфологические системы, которые обеспечивают лучшую приспособляемость к действию никотина. Правда, происходит это исключительно за счет снижения умственных способностей, расстройства внимания, памяти и координации движений. Вторая стадия химиодистресса характеризуется развитием толерантности (невосприимчивости) к табаку и его компонентам. В результате курильщику приходится в несколько раз увеличить первоначальную дозу для того, чтобы субъективно ощутить ту же степень эйфории или успокоенности, которую он испытывал ранее. Появляется своеобразное чувство удовольствия и даже повышенной работоспособности, о чем, как правило, говорят заядлые курильщики. По их словам, на фоне интоксикации субъективно улучшается настроение, уходит напряжение, появляется расслабленность, они якобы становятся мягче в общении.

Третья стадия химиодистресса

Процесс формирования толерантности к никотину основывается на мобилизации всех необходимых защитных и компенсаторных механизмов адаптации организма к отравлению. Этот процесс не бесконечен. Когда внутренние ресурсы истощаются, возросшая до максимума толерантность постепенно снижается. Это свидетельствует о переходе хронического химиодистресса в третью стадию (истощение).

На этом этапе проявляются различные тяжелые болезни, вызванные длительной интоксикацией: сердечно-сосудистые патологии, поражение головного мозга, онкологические заболевания различной локализации. Все они могут стать непосредственной причиной смерти. В этот период больному достаточно даже самой легкой интоксикации, чтобы ощутить эйфорию. Теперь химиодистрессоман, в прошлом куривший, как паровоз,

ограничивается лишь несколькими сигаретами. При этом, сделав 1–2 затяжки, он тут же тушит сигарету, но через несколько минут закуривает снова, и так в течение всего дня. Если же он выкурит прежнюю «норму», из-за полного истощения компенсаторных резервов организма наступит моментальная смерть в результате острого отравления.

Как видим, изменение невосприимчивости к никотину носит волнообразный характер: на стадии тревоги химиодистресс выливается в субъективные ощущения наподобие нарушения координации и рвотных позывов. Такая реакция наблюдается в ответ на прием даже минимального количества табака. На стадии адаптации это же количество уже не вызывает привычной эйфории, трудно обнаружить и объективные признаки интоксикации. Пик толерантности наблюдается на переходе от второй стадии химиодистресса к третьей. На фоне истощения адаптационных ресурсов последствия курения вновь начинают субъективно ощущаться в виде ярких симптомов отравления, хотя теперь больному требуется такое же количество никотина, как и на первой стадии.

Необходимо отметить, что волнообразность и при острой, и при хронической интоксикации никотином развивается в пределах одних и тех же стадий развития химиодистресса. Курильщик при этом испытывает болезненные ощущения, сигнализирующие, что в организме происходят серьезные изменения, в которые для борьбы с острым отравлением вовлекаются все ресурсы организма без остатка. При продолжительной интоксикации глубокие адаптационные резервы становятся поверхностными. В результате перестройки происходит переход на новую стадию хронической интоксикации, при этом картина отравления отличается от прежней и от той, что будет на следующем этапе химиодистресса.

Конечно, волнообразное протекание химиодистресса не ограничивается исключительно тремя его стадиями (тревоги, адаптации и истощения). Каждая из этих стадий, в свою очередь, может отличаться своими фазами, или волнами, специфических и неспецифических проявлений процессов адаптации при стрессе, наложенном на острое или

хроническое отравление.

Клиническая картина проявлений будет иметь самый разнообразный характер в зависимости от того, какие стадии и фазы поверхностной и глубокой адаптации при химиодистрессе сочетаются в данный конкретный момент.

Социально-психологический и биологический комплексы химиодистрессомании

Пристрастие к курению табака – социально-психологическое явление, связанное прежде всего с потребностью в химиодистрессе для вытеснения иного вида стресса. Этот способ напоминает известный принцип Самуэля Ганемана «*Simula similibus curantur*» – «лечи подобное подобным».

Первая затяжка

Согласно статистике ВОЗ, почти 90% взрослых курильщиков начали курить, будучи подростками, т. к. им больше всего хотелось казаться взрослыми. А по мнению А. П. Сугоняко, человек, болевающий химиодистрессоманией, обычно проявляет интерес к курению под влиянием значимого для него окружения, потому что боится показаться чужим в компании. Попав в такую стрессовую ситуацию, он не в состоянии сопоставить известные ему факты о вреде курения и правильно отреагировать.

При любом типе стресса человек принимает решения, основываясь на тех представлениях, которые преобладают в его сознании. Приняв за норму предпочтения курящего окружения и перенеяв эту дурную привычку, новоиспеченный курильщик оказывается в ловушке, сам того не осознавая. Быстро избавиться от пагубного пристрастия удастся оптимистично настроенным единицам с сильной волей и способностью к

критическому мышлению. Например, 83% приватно опрошенных 12–15-летних подростков, имевших опыт курения, характеризовали свои ощущения от первой сигареты фразами: «Кружится голова», «Туман в сознании», «Жжет в желудке, тошнит» и др. Опрошенные же в присутствии товарищей свои ответы сверяли с реакцией сверстников, преувеличенно расписывая «кайф», но что это такое, внятно объяснить не могли. При групповой форме опроса только 15% подростков неодобрительно отозвались о курении, однако добавили, что «все курят, поэтому придется привыкать». После одной единственной сигареты тяги к курению они не испытывали, однако при ухудшении настроения (после ссоры с друзьями или родственниками) появлялось желание закурить для того, чтобы отвлечься от неприятных мыслей (например, о самоубийстве). То же самое касается и подростков с пассивной жизненной позицией, стойким депрессивным состоянием или же пессимистическим складом характера.

Курение всегда объясняется поводами извне, негативными эмоциями, а факт появления ощущения счастья и бодрости при употреблении табака полностью отрицается.

Курильщик ищет внешнее оправдание своим поступкам и мыслям – этот психологический феномен обязательно присутствует при формировании мотива, побуждающего к курению. Но этого недостаточно для того, чтобы подобная склонность стала внутренним убеждением человека, который стремится к ритуальному употреблению табака в той или иной ситуации. Кроме уже перечисленных факторов, курильщику требуется еще и личное общение с такими же химиодистрессоманами. Оно может происходить и опосредованно – через персонажей художественных произведений и образы из рекламы, которые толкают человека к осознанному или подсознательному употреблению табака.

Чаще всего в качестве первого побудительного момента сами курильщики называют любопытство. Правда, при этом им трудно объяснить, что именно их интересовало.

Следующий важный факт упоминают и врачи, и их пациенты: если в

процессе курения мыслительная деятельность человека получает хотя бы частичный положительный импульс, мотив для зависимости формируется окончательно.

Подтверждает сказанное то, что курильщик начинает объяснять своей вредной привычкой удовлетворение любой потребности, которого можно достичь и без отравления организма токсинами. Например, начал курить – избавился от насмешек, стал меньше напрягаться, уставать и нервничать, общаясь с окружающими, притупилось чувство одиночества, сумел повлиять на кого-либо, удовлетворил сексуальные потребности и т. п.

Естественно, после того как потребности удовлетворены, появляются положительные эмоции, улучшается настроение, курильщик чувствует себя уверенно, ему комфортно в окружающей обстановке. Однако эти позитивные изменения в психическом и психологическом состоянии он почему-то связывает исключительно с изменениями в биохимических процессах под воздействием никотина. Конечно же, это опасное заблуждение.

Проблема в том, что все люди воспитаны по-разному и процесс общения механической регулировке не поддается, в то время как сигареты выступают в роли своеобразного нивелира, уравнивая людей разного возраста и социального положения и становясь формальным поводом к общению.

Однообразие или излишняя интенсивность в общении и деятельности при курении табака крайне легко становятся причиной хронического химиодистресса. Именно этими факторами объясняется очень низкая производительность труда на предприятиях после праздников и выходных дней. Общение на рабочих местах продолжается в виде воодушевленного обсуждения своих поступков и ощущений во время праздничного отдыха. При этом собеседники одновременно освобождаются от напряжения, полученного при химиодистрессе во время выходных дней, и утомления, испытываемого от монотонного труда на рабочем месте.

В социально-психологическом механизме тяги к курению, лежащем в основе возникновения и развития табачной зависимости (эйфории и абстиненции), основным биологическим компонентом является внешний и

внутренний стресс, совпадающий с отравлением табаком. Стресс всегда явление биологическое независимо от природы фактора, его вызвавшего.

Стойкая потребность в курении, состояние удовлетворения во время этого процесса и наступающая впоследствии абстиненция являются основными симптомами химиодистрессомании и развиваются только при взаимодействии социально-психологического и биологического комплексов.

Химиодистресс и ритуальность неформального общения

Биологическим комплексом является химиодистресс (непосредственно токсическое отравление).

В социально-психологический комплекс входят ритуальность, символика и нормы поведения, в том числе ощущения во время химиодистресса, регулирующие социализацию индивидуума и общепринятый характер удовлетворения его потребностей. Формальное знание негативных последствий курения не исключает возникновения стойкой никотиновой зависимости подобно тому, как знание правил дорожного движения не исключает возникновения ДТП именно в силу пренебрежения ими.

В условиях медицинского эксперимента заядлых курильщиков вынуждали отказаться от соблюдения обычного ритуала (например, если пациентам нравилось выпускать дым кольцами, им завязывали глаза, не давали стряхивать пепел, держать сигарету в руке и др.). В этих необычных условиях курильщики испытывали головокружение, тошноту, туман в голове и целый ряд сменявших друг друга ощущений, носящих волнообразный характер. Физически они испытывали состояние, возникающее при катании на американских горках, страхе, резком падении и действии различных стресс-факторов. Подобное ощущение волнообразности, как правило, связывается с традиционной карнавальностью – социальными нормами, которыми регулируется поведение человека в условиях праздника. Эти же нормы определяют неформальное общение людей друг с другом во время дружеских бесед и спортивных

состояний.

Этот эмоциональный дистресс во время неформального общения с совместным употреблением никотина сами курильщики-химиодистрессоманы сравнивают с ощущениями экстремального стресса, возникающими у людей, профессионально рискующих жизнью (пожарных, парашютистов, каскадеров, альпинистов, саперов, оперативников и др.). Объясняется это тем, что психологически их объединяет чувство причастности, приобщенности, которое отличает людей вышеназванных профессий. К этому добавляются также физиологические ощущения, вызываемые выделением под воздействием никотина стрессовых гормонов кортизола, альдостерона и норадреналина.

Норадреналин способствует распространению и росту опухолевых клеток. Тем, кто любит одновременно пить кофе и курить, следует помнить, что кофеин накапливается в организме, повышает уровень адреналина, вступает в реакцию с гормонами стресса, поэтому способен быстро истощить и без того подорванные внутренние резервы.

Под физическими ощущениями имеется в виду состояние, являющееся результатом механических и биохимических изменений в организме.

Внешние признаки: покраснение или внезапная бледность лица, сужение или расширение зрачков, изменение в ритме дыхания, сердечных сокращений и другие проявления химиодистресса.

Отравление никотином вызывает следующие физические симптомы: тошнота, головокружение, слабость, сонливость, озноб, боль, зуд, покалывание или пощипывание в конечностях, туман перед глазами, нарушения зрения, координации, внимания, памяти.

Классический признак никотиновой интоксикации – волнообразное (синусоидальное) головокружение, характерное для неспецифического стресса (катание на американских горках, резкий подъем на большую

высоту, прыжок с парашютом) и субъективно сходное с ощущением радостного возбуждения, предвкушения чего-то положительного.

Именно так переживается никотиновая эйфория, которая возникает и развивается с момента связывания ощущений химиодистресса с ритуальностью традиционного неформального общения. Механизм этой связи носит социально-психологический характер.

В культурной традиции ощущения химиодистресса становятся стандартными элементами неформального общения и получают символическое значение. Психологически они меняют настроение и поведение курильщика в качестве сигнала высвобождения.

Приятное возбуждение или «веселье», которое охватывает курильщика при остром отравлении, довольно часто называют состоянием психического комфорта. Но этот «комфорт» ведет к полному разрушению здоровья. По мнению ученых, некоторые душевные расстройства быстрее проявляются именно у курильщиков.

Привычка курить путем подражания передается по цепочке людей, буквально от отца к сыну, и таким образом встраивается в социальную норму, становится традицией. Как известно, традиции и обычаи являются социальными нормами, передающимися от старшего поколения к младшему культуру общения, деятельности и воспитания и содействующими развитию социальных качеств: коммуникабельности, доброты, отзывчивости и др.

Деятельность – это система «субъект (человек) – объект (предметы, явления, действия)». Если отношения между людьми развиваются по принципу «субъект–объект–субъект», можно говорить об опосредованном общении, при котором предметы, явления и действия, с помощью которых люди влияют друг на друга, являются средствами или условиями общения.

Когда подобные условности становятся привычными, они превращаются в ритуал (элемент обычая) и со временем приобретают формальный характер. Так, приличия (конформизм, дипломатия) требуют дружелюбно здороваться с неприятным соседом. Если соблюдение ритуала связано с нарушением устоявшихся традиций, это свидетельствует о низком уровне культуры.

Поведенческая культура

Чтобы общение между людьми проходило правильно, а целевые потребности в нем удовлетворялись, собеседники должны находиться на одном уровне поведенческой культуры.

Такую культуру можно считать совокупностью имеющихся у человека социальных качеств личности (культура поведения, физическая сила, образование, здоровье, интеллект и др.). При определенных условиях поведенческая культура снижается настолько, что можно говорить о ступенчатой деградации личности человека в целом. Первую стадию характеризует манерность и демонстративность в поведении аддиктивных личностей (театральные жесты, преувеличенная ритуальность, престижные, необычные сигареты или аксессуары). Вторая стадия отличается преобладанием неформального поведения, когда человек шутит, в том числе и над собой, своими пристрастиями, много общается, сопровождая общение курением. Третья стадия химиодистрессомании характеризуется обидчивостью курильщика, его критичностью к окружающим, частыми головными болями и депрессиями дисфорического характера (следствие глубокой интоксикации организма). Четвертая стадия – полная осознанная зависимость курильщика от никотиновой интоксикации, постоянное бесконтрольное употребление табака, проявление сопутствующих и хронических заболеваний, пессимизм, некоторая инфантильность в поведении из-за глубоких поражений сосудов головного мозга.

Общий уровень культуры человека снижается по причине отравления никотином и гибели нервных клеток головного мозга. Чем больше таких клеток поражено, тем сильнее эмоциональная ограниченность индивида и тем ниже культура общения.

Тот, у кого традиционная культура общения выше, должен понизить свою планку до уровня культуры собеседника. Значительно хуже, утверждают авторы теории, если кто-то из двоих собеседников недостаточно дипломатичный сторонник здорового образа жизни. Один

(курильщик) будет погружаться в глубокую степень эйфории, а другой (некурящий) останется на прежнем уровне культуры. В итоге наступит такой момент, когда некурящий перестанет получать удовольствие от общения и попытается покинуть химиодистрессомана. В том случае, когда химиодистрессоман не в состоянии что-то сделать с нежелающим общаться на его уровне культуры, он злится, устраивает истерики, пытается потом объяснить это внешними факторами. Действительной причиной такого поведения является то, что химиодистрессоманы с разными культурными уровнями не могут нормально удовлетворить свои потребности в общении.

У детей курильщиков повышенная толерантность к интоксикации не только становится признаком биологической адаптации, но и помогает приспособливаться к уровню общей культуры потребителей табака со стажем. Способность выдерживать химиодистресс является своеобразным условием общения с ними. С повышением толерантности к табаку химиодистрессоман употребляет его в больших дозах и стремится, чтобы собеседник, непривычный к табаку, достиг такого же уровня культуры, при котором они смогут одинаково удовлетворить потребность в общении.

Если при классическом общении собеседники курят, оно превращается в неформальное: деловая беседа трансформируется в доверительную. В подобной беседе люди смелее излагают свои планы и высказывают предложения. Однако окончательное решение в такой обстановке принимается очень редко. Достигаемые таким образом договоренности продолжают обсуждать в классическом общении в соответствии с принятыми правилами и нормами делового этикета.

При изменении стиля общения у многих проходит напряжение, полученное в результате предыдущего опыта общения. Благодаря активному участию в неформальном общении химиодистрессоманы избавляются от усталости и негативных эмоций, полученных при классическом способе общения. Однако, не зная настоящего механизма снятия напряжения, они ошибочно объясняют этот эффект изменениями в

биохимии организма под действием никотина и продолжают курить.

Когда химиодистрессоману хорошо, он, как правило, не испытывает желания курить.

Воздействие любого стрессора приводит к образованию в головном мозге очага нервного возбуждения, однако в каждый конкретный момент доминирующим является тот очаг, на который воздействует самый сильный стресс-фактор. Такой очаг может быть центром удовольствия или неудовольствия – все зависит от того, с чем именно сочетался стресс-фактор, с удовлетворением потребности или с неудовлетворенным желанием.

Положительное или отрицательное субъективное отношение личности к стресс-фактору как условию удовлетворения или неудовлетворения желаемых потребностей и формирует эту доминанту – центр удовольствия в головном мозге. Негативное отношение индивида к воздействию доминирующего стресс-фактора формирует отрицательную доминанту, обуславливая тем самым низкий уровень комфорта или же негативное эмоциональное состояние, положительное – наоборот.

У человека, как правило, преобладает негативное отношение к конфликтам на работе и в семье, денежным проблемам, заболеваниям и остальным стресс-факторам. Если по силе действия негатив превосходит все остальные эмоции, химиодистрессоманы начинают курить сигареты одну за другой, поскольку к табаку у них отношение субъективно положительное. Так курильщики компенсируют за неприятные переживания.

При сильном химиодистрессе формируется новая доминанта, которая развивает процесс иллюзорного удовлетворения желаемых потребностей. При этом у курильщика наблюдаются внешние признаки изменения настроения и поведения.

Ученые в таком случае говорят о медицинской деградации как о снижении уровня культуры человека при удовлетворении какой-то потребности. Курильщики не совершенствуют свою культуру общения, стиль поведения, не анализируют причины неприятных ситуаций с новых точек зрения, поэтому они выходят за рамки традиционных форм общения,

убирают симптомы, а не болезнь. Проблемы личного характера прогрессируют, создавая новый виток порочного круга. Из-за этого, несмотря на широко пропагандируемый СМИ здоровый образ жизни, в настоящее время примерно 55% мужского и 45% женского населения нашей страны – адепты никотиновой зависимости.

В дальнейшем человек испытывает потребность в сигаретах все чаще, степень зависимости все возрастает и периодическое желание устроить перекур постепенно превращается в самую настоящую болезнь. Особенно сложно справиться с пагубным пристрастием, когда зависимость существует не только на уровне сознания (как у начинающих курильщиков), но и на уровне химических процессов в организме, когда отсутствие никотина в крови вызывает у человека физические страдания.

Курение для таких людей – это не только привычка, которую с легкостью можно вырвать из своей жизни, это инструмент психологической защиты, внедренный глубоко в сознание человека. Курильщик-химиодистрессоман нуждается в курении, потому что курение делает его жизнь терпимой.

Подобные люди считаются конформистами, так как впитывают в себя все, что слышат, и выстраивают свое поведение в угоду окружающим. Когда они находятся в зоне действия группового и общественного мнения с антиникотиновой направленностью, в их сознании преобладают подобные установки. В этом случае конформные личности могут правильно говорить, искренне призывать к здоровому образу жизни и личным примером подтверждать эти слова. Но в экстремальных условиях или при сильном воздействии стресс-факторов любого происхождения, а также в соответствующем окружении в их сознании начинают доминировать коллективные, «стадные» побуждения, ведущие к нарушению прежних внутренних запретов «за компанию» или под влиянием обстоятельств. Именно такие представления кроются в корне ситуационной зависимости у конформных личностей. В этом случае зависимые люди под влиянием «уважительных причин» могут заново начать курить (из-за проблем на работе, оформления кредита и др.).

Психологические методы снятия никотиновой зависимости

Химиодистрессоманов со сформировавшейся зависимостью невозможно избавить от недуга, дав им формальные медицинские знания, т. к. они не в состоянии усвоить их на нужном уровне. Задействование необходимых адаптационных резервов зависит не только от состояния организма индивида (внутренних факторов), но и от характера воздействия внешних факторов (температуры окружающей среды, степени насыщенности вдыхаемого воздуха кислородом и вредными соединениями, социального окружения, качества и количества пищи и т. п.). Состояние здоровья человека определяет взаимодействие всего комплекса этих факторов – и внутренних и внешних. Адаптационные резервы, потраченные на борьбу с действием никотина, с гораздо большей пользой могли быть использованы для совершенствования умственных способностей человека, повышения его культурного уровня и профессиональных навыков.

В то же время акцентуированные и ведомые личности строго следуют правилам, распространенным в их окружении. Они сразу откажутся от своей привычки, как только курение в престижной для них среде перестанет быть актуальным, считают ученые. Иначе говоря, для того чтобы избавить больного от пагубного пристрастия, следует создать вокруг него обстановку нетерпимости и общественного осуждения. Подобным образом работают наркологи, лечащие пациентов методом кодирования, когда гипноз используется для разрушения в сознании человека представления о допустимости курения, внушения его подсознанию того, что табак негативно воздействует на здоровье и, главное, того, что общество отрицательно относится к курению табака и т. д.

Понятно, что в случае пренебрежительного отношения к общественному мнению, большого количества курильщиков дома и на работе, пассивного отношения к курению в личном окружении пациента кодировка не срабатывает или дает заведомо противоположный эффект.

Высокий уровень силы воли, психологические и психотерапевтические

приемы помогают уменьшить выраженность ощущений, довести до невосприимчивости или усилить и даже воспроизвести ощущения при полном соматическом здоровье. Например, симптомы сердечно-сосудистых заболеваний можно вызывать с помощью самовнушения. Человек в состоянии никотиновой интоксикации отличается тем, что сразу же психологически настраивается на получение того, что ему внушили. В этом случае скорее следует говорить об иллюзорных, выдуманных переживаниях, а не о реальных ощущениях при химиодистрессе.

Некурящие, пребывающие в течение часа в закрытых прокуренных помещениях, получают разовое отравление, равное наступившему от выкуренных одна за другой 4 сигарет.

Ранее на головной мозг курильщиков пытались воздействовать слабыми импульсными токами по методике электросна, но выяснили, что некоторые из них привыкали к новому раздражителю настолько, что, уже бросив курить, требовали продолжения лечения или в быту пытались найти ему замену. Механизм вытеснения (почти по Фрейду) заменил один привычный стрессор другим, а потребность в ритуальности и социализации с ее помощью так и осталась.

Это происходит в силу того, что в систему социально приемлемых (допустимых) факторов пациента, которая ранее включала в себя ощущения химиодистресса, вошли аналогичные ощущения от электростресса. Подобный условный рефлекс наблюдают зоологи: если яркий свет при кормлении животного сочетать со звуковым сигналом, то звук или свет в отдельности вызовут у него реакцию по типу условного рефлекса.

Как правило, наркологическая помощь курильщикам направлена на быстрое выведение из организма следов табака и также сопровождается сильнейшим стрессовым эффектом.

Многие курильщики постепенно бросают свою привычку в случае достаточного количества неформального (свободного) общения в престижной для него среде, доставляющего им удовольствие или

помогающего решить какие-то проблемы, если при этом запрещено курить. Примером могут служить игра на бильярде, музыкальные концерты или театральные постановки, влюбленность, посещение сауны или фитнес-центра, дружеская обстановка на работе, дайвинг, альпинизм, парашютный спорт и т. д.

Применяется также групповая психотерапия, задержка дыхания по методу Бутейко и Фролова, различные виды стресса без ущерба для здоровья взамен привычного стресса химической интоксикации. Фактически это призыв к повышению человеком собственного уровня досуга и культуры, неформальному общению с другими людьми.

Типы курильщиков

Несмотря на то что зависимость от сигарет у разных людей формируется примерно одинаково, она все же индивидуальна для каждого. Если понять причины, по которым курит индивид, будет ясно, как ему действовать, чтобы избавиться от вредной привычки.

Нервный

Он курит в первую очередь для того, чтобы успокоиться, собраться с мыслями, достаточно часто делает это ночью в постели.

Для этого типа курильщика характерны взрывные эмоции, как правило, отрицательные. Обладает холерическим или меланхолическим темпераментом, вполне может быть творческой личностью.

Не исключено, что подобному курильщику потребуется помощь специалиста и индивидуальный подбор витаминов и успокоительных лекарств. Кроме того, ему придется немедленно отказаться от алкоголя, потому что в организме человека сигареты и спиртное связаны между собой почти на генетическом уровне. Для такой личности праздничный фужер вина может стать тем пусковым механизмом, который запустит автоматическую программу действий (спички– сигарета–затяжка). Человек может даже сначала и не заметить, что снова курит, потом понять, что

«сорвался», расстроиться и снова интенсивно закурить.

Практичный

Для этого человека сигарета всего лишь вид отдыха. Он получает удовольствие от самого процесса курения, часто предпочитает сигары или сигариллы, как Хемингуэй, или трубку, как Шерлок Холмс, потому что считает это стильным. Очень важна для практичного курильщика ритуальная составляющая (послеобеденный кофе с сигаретой или коньяк в сочетании с сигарой).

Обычно такой курильщик обладает сангвиническим темпераментом, волевым характером, решительностью. Он может быть крупным коммерсантом, чиновником или политиком.

Для такого человека единственным авторитетом является он сам. Мнение докторов не играет решающей роли. Гипноз, акупунктура и психотерапия в данном случае не подействуют, потому что этот курильщик привык верить только в себя. Он расстанется с дурной привычкой, только если сам примет волевое решение. Поможет ему в этом хобби с интенсивными физическими нагрузками (альпинизм, маунтин-байк, дайвинг, кайтинг, автогонки, сплав по горным рекам и т. п.).

Коммуникативный

Этот тип не получает от своего пристрастия практически никакого удовольствия. Курение для него в первую очередь способ коммуникации. Курить он начинает даже не из любопытства, а «за компанию», чтобы не отстать от сверстников. Причем делает это в очень раннем возрасте.

На работе коммуникативный курильщик не пропускает ни одного перекура, и не потому, что изнемогает от желания закурить, а потому что «так принято». Ему очень важно общаться, присутствовать в беседающей компании, он ощущает себя социально востребованным, даже если молчит с сигаретой во рту. Он боится остаться в одиночестве, почувствовать себя ненужным.

Кроме сигарет, личности, зависимые от общения, заполняют время Интернет-чатами, онлайн-играми и прочим, уходя от реальности. В жизни они считают себя «винтиками». Поэтому, бросая курить, им следует не откладывать решение» на потом, а подобрать новое увлекательное хобби и погрузиться в него полностью. Слишком долгие раздумья мешают таким людям действовать решительно.

Поскольку коммуникативные курильщики хватаются за сигарету «за компанию», у них нет желания закурить в ситуации, которая к этому не располагает. Поэтому отказаться от курения они могут совершенно свободно, но, т. к. этот тип легко внушаем, ему нужна поддержка.

Увлеченный

В современной психологии есть понятие «аддиктивная личность» – человек, склонный к чрезмерному пристрастию к чему-либо. Объект подобной зависимости не имеет значения – это может быть шопинг, еда, компьютерные игры, просмотр телепередач, преферанс по средам и др. Деятельность подобного рода приносит аддиктивному человеку удовольствие и поэтому вытесняет все остальное. Постепенно он как бы убегает в нее от реальности, посвящая этому занятию большую часть времени. Происходит это из-за того, что у человека есть внутренняя пустота, которую он стремится чем-то заполнить. Вопрос, как бросить курить, возникает у такого курильщика именно тогда, когда курение приводит к каким-то проблемам: физиологическим, семейным, психологическим и др. То есть не с сигаретой хорошо, а без нее очень плохо, так сказать, не по себе.

Когда курить нет возможности, такой человек испытывает непреодолимую тягу к сигарете, чувствует в это время подсасывание в области желудка, сухость во рту, повышенное беспокойство и нервозность. Желание закурить настолько доминирует у него над всеми мыслями, что он может выпрашивать сигареты у незнакомых людей, среди глубокой ночи звонить соседям в поисках табака или делать самокрутки из окурков.

У курильщика с большим стажем подобное нестерпимое желание

появляется столько раз, сколько сигарет он выкуривает в день.

Для избавления от подобной зависимости курильщику необходимо выбрать четкую жизненную позицию. Любая поставленная цель становится для него настолько же важной, как здоровье, семья, работа и др. На пути к цели аддиктивного курильщика не остановят никакие проблемы – он будет обходить все препятствия во имя результата. Однако при достижении цели у него появляется лишнее время и, как следствие, сомнения, недовольство. Подобные ощущения – тревожный сигнал, говорящий о душевной пустоте. Человека начинают одолевать лень, скука, деструктивное недовольство собой и окружающими, желание отвлечься и провести время с сигаретой.

Самостоятельно отказаться от курения такой человек не в состоянии. Потребуется очень длительный курс психотерапии и реабилитации (процесс может затянуться на несколько лет). Аддиктивным курильщикам психологи советуют бросать курить как бы играючи, «чуть-чуть не всерьез», потому что слишком велик соблазн нарушить обещание самому себе и окружающим. Кроме того, очень важно четкое планирование. Зависимый курильщик хорошо поддается гипнозу, эмоционально реагирует на все сообщения о негативных последствиях курения и представляет собой идеальную целевую аудиторию для антитабачной рекламы.

Кинестетик

Такой курильщик любит сам процесс курения и пополняет ряды поклонников никотина буквально с первой затяжки. Огромное значение для него имеет антураж – вычурные зажигалки, необычные пачки, различные аксессуары из материалов, приятных на ощупь. Как известно, кинестетики воспринимают все, что их окружает, исключительно через тактильные ощущения: им до всего нужно дотронуться. Это доставляет им физическое удовольствие.

Такой человек бросит курить только в случае угрозы жизни и здоровью. Выработать отвращение к табаку помогут препараты, вызывающие приступы тошноты во время курения, физиотерапия,

иглоукалывание, су-джок терапия, т. е. методы, действующие через осязание. Очень важно дать курильщику какую-то тактильную замену сигаретам. Это может быть игровая приставка, КПК или коммуникатор со стилусом или любое другое занятие, требующее работы руками, например вязание или конструирование. Если не занять руки курильщика-кинестетика, он снова вернется к сигаретам, особенно если проводит много времени на совещаниях или за компьютерным столом, т. к. подобная работа физически его утомляет.

Ассоциативный

Часто желание закурить возникает у подобных людей по ассоциации. Серьезной зависимости у них нет. Но, если человек привык курить за рулем, стоит ему сесть за руль, как он сразу закуривает. Такой характер курения, по мнению психологов, имитирует концентрацию внимания. Курильщикам этого типа следует научиться отвлекаться, желательно с помощью физических нагрузок. С первого дня, когда принято решение бросить курить, ассоциативному курильщику следует каждые 30-40 минут работы или каких-либо других занятий чередовать с 10-минутной физкультурной паузой (разминка – 10-15 приседаний, занятия на тренажерах, отжимания от пола, подтягивание на турнике). Физическая нагрузка помогает избавиться от мыслей о табаке и на 60-90 минут облегчает общее состояние. В период отвыкания от табака следует исключить из рациона крепкий чай и кофе. Употребление большого количества овощей и фруктов насыщает организм витаминами, поднимает работоспособность и сохраняет хорошее настроение.

Актер

Желание закурить у приверженцев демонстративного курения проявляется в виде игры с сигаретой. Формируется пристрастие, связанное с воспоминаниями о том, с кем и какие сигареты они курили, в какой красивой и броской упаковке были сигареты. То есть в сознании

курильщика доминирует образ собственного я, эффектно выглядящего с сигаретой. Подавить возникающее желание закурить подобному человеку несложно: достаточно придумать для себя более эффектный образ.

Очень важно в период отвыкания не дразнить себя и не проверять на психологическую устойчивость. Следует помнить, что влечение к табаку прячется в подсознании и постоянно готово снова овладеть сознанием курильщика.

Расслабляющийся

Подобные люди очень эмоциональны, обиды они переживают в глубине себя, никак не выдавая свои чувства внешне. В основе курения по типу расслабления лежит иллюзорное ощущение счастья и покоя после выкуренной сигареты. Погасить в себе желание закурить снова такой курильщик сможет, если отыщет опору в каком-либо индивидуальном хобби. Необходимо найти такое занятие (музыка, чтение, шахматы, рукоделие, медитация), занимаясь которым человек чувствовал бы себя спокойно и в безопасности.

Рефлексивный

Такой курильщик часто нервничает, у него повышенное чувство ответственности, поэтому, чтобы успокоиться, ему нужно что-то держать во рту. В этом случае на помощь желающему избавиться от вредной привычки придет заместительная терапия. На место, где обычно стоит пепельница, необходимо поставить коробку с леденцами, а в кармане носить не пачку сигарет, а жевательную резинку. Возникшее желание закурить легко нейтрализовать несколькими глотками чая или сока, яблоком или морковью. Если удастся переключиться с мыслей о вкусе табака на что-то другое, с курением можно будет справиться без труда.

Процессуальный

Процессуальную зависимость от курения считают легкой формой привычки к никотину: человек курит в основном под действием алкоголя. Ему важны не физиологические ощущения, вызываемые никотином в организме, а сама неформальная процедура курения. Курильщик, принадлежащий к данному типу, достаточно легко отказывается от сигарет. Ему следует найти приемлемый способ самовыражения без табака, например публичную демонстрацию непереносимости табачного дыма, или отказаться от алкоголя как провоцирующего фактора.

Химически зависимый

Химическая зависимость именно от никотина наблюдается у курильщиков со стажем, у которых зависимость от процесса превратилась в зависимость от присутствия в крови именно никотина. Как правило, им безразличен способ попадания никотина в организм, и для них абсолютно не имеет значения обстановка, в которой это происходит. Это люди, выкуривающие 1,5–3 пачки сигарет в день вне зависимости от места и времени, которые могут просыпаться по ночам от желания закурить. Именно подобных людей тревожная мысль «Хочу курить, даже когда курю» побуждает обратиться к наркологу или закодироваться от курения у гипнотерапевта. Обычно врач предупреждает пациентов о том, чтобы они были готовы к мучительным приступам кашля, мигрени, раздражительности, депрессии или, наоборот, слезливости и психологическому дискомфорту в первые 3 дня после начала лечения. В дни без табака им нельзя оставаться в одиночестве. Для облегчения состояния можно погулять по парку, сходить к некурящим друзьям (чтобы не расстраиваться лишней раз), купить то, что давно хотелось, сходить в сауну и т. д.

Периодический

Таких курильщиков сложно выделить в отдельную группу – слишком разные причины побуждают их курить. Единственное, что для них характерно, – они всегда курят в состоянии усталости. Объясняется это просто: им надо себя подбодрить. Содержащийся в сигаретах никотин, так же как и другие стимуляторы, не является источником энергии, он заставляет организм расходовать резервы энергии, не обеспечивая их восполнения. В результате происходит быстрое ослабление энергетического фона и перенапряжение.

Причина такого стремления подхлестнуть активность искусственным путем кроется в том, что у разных людей от рождения разный уровень физической активности. Одни всегда энергичны в общении с другими людьми, в стремлениях, действиях. Другие, наоборот, чаще пребывают в состоянии усталости, им может не хватать сил и для ежедневных дел. Это бывает связано с конституциональными особенностями нервной системы и обмена веществ или с какими-либо психологическими травмами и комплексами, последствия которых не удалось своевременно устранить. Позднее это бывает связано уже с хроническими заболеваниями, в том числе вызванными с курением. Иногда имеет место и комбинация этих особенностей.

Таким людям курение не помогает решить основные жизненные проблемы, оно дает лишь всплеск активности во время курения и очередной упадок сил практически сразу после. Хронические заболевания из-за курения обостряются, а это делает усталость еще сильнее, т. к. сопровождается слабостью и плохим настроением. Курильщикам, нуждающимся в дополнительной энергии, лучше проконсультироваться у врача, который поможет им подобрать препараты для коррекции иммунитета, а также назначит общеукрепляющее лечение и курс поливитаминов. Даже расставание с вредной привычкой постепенно приведет к улучшению здоровья.

Классические доводы не желающих бросить курить

Одним из классических возражений курильщиков является боязнь растолстеть в случае отказа от курения. Особенно это касается женщин-курильщиц.

Для женщин начинать бросать курить лучше в один из дней между окончанием менструации и овуляцией (в это время в крови женщины гормональный фон наиболее благоприятен и позволяет лучше переносить никотиновую абстиненцию и возможные симптомы депрессии). Женщинам в климаксе желательно проконсультироваться с врачом на предмет приема успокоительных средств. Те женщины, которые бросили курить во время или в конце менструального цикла, могут поправиться за неделю примерно на 0,5-1 кг. Это изменение веса объясняется увеличением содержания воды в организме (никотин стимулирует выведение мочи из организма).

Многие отказавшиеся от сигареты начинают поправляться и набирают лишний вес (от 2 до 5 кг). Вот только отказ от курения тут ни при чем. Просто со временем восстанавливается чувствительность вкусовых рецепторов во рту, поэтому даже самая обычная пища начинает казаться восхитительно вкусной. Кроме этого, срабатывает заместительный эффект – курильщик усиленно поглощает все калорийные и вкусные продукты в пределах досягаемости.

Чтобы не набрать веса после отказа от курения, нужно постоянно держать в доме свежие ягоды, овощи и фрукты и именно ими утолять жажду и стремление к новым вкусовым ощущениям. Особенно полезны кислые ягоды типа клюквы, которую зимой найти на рынке не составит труда.

Некоторые, желая бросить курить и не поправиться, проявляют практическую хитрость и заранее худеют на 3-5 кг, а затем после отказа от курения слегка поправляются и таким образом возвращаются к своему обычному весу.

Следующее заблуждение курильщиков: курение помогает предупредить болезнь Паркинсона.

Исследуя этот вопрос, американские ученые предположили, что в табаке могут содержаться некоторые нейро-протекторы. Только выделить их в чистом виде пока невозможно. В организм курильщика они поступают не сами по себе, а совместно с другими компонентами табачного дыма (цианидами, бензопиренами, аммиаком, кадмием и т.д.). Предполагаемый защитный эффект при этом практически исчезает, дополняясь риском развития множества заболеваний.

Иногда помогает маленькая бутылка обычной минеральной воды, которую можно постоянно носить с собой. Если появилось желание закурить или съесть лишнее пирожное, следует отпить несколько глотков, немного подержав воду во рту.

Еще один довод любителей табака звучит примерно так: «Зачем отказываться, мучить себя, планировать – все равно сорвусь и закурю».

Исследователи считают, что неудавшиеся попытки бросить курить у людей, занимавшихся планированием, связаны с недостаточной мотивацией. В то же время успешный отказ от курения, как правило, связан с сильной мотивацией. Недовольство своей привычкой может порождать у курильщиков некоторую напряженность. Когда напряжение нарастает, появление даже небольшого фактора может привести человека к серьезному решению бросить курить. Таким людям ученые советуют по возможности избегать стрессовых ситуаций и неприятных собеседников, применять аутотренинг.

Кроме того, имеется несколько профессий, которые предполагают наличие свободного времени, сопряженного со стрессом. Это работа сторожа, вахтера, контролера и т. п. Работникам этой сферы следует тренировать наблюдательность, быстроту реакции, найти какое-то применение мозговой активности, чтобы не курить от скуки.

Существует и так называемая «лень от курения» – человек просто избегает серьезных физических и психических усилий, ему лень

напрягаться, что-то менять в своей жизни, тем более если негативных последствий курения он всерьез пока не ощутил. Причиной тому псевдорасслабляющий, а фактически отравляющий эффект курения. Поэтому курящие школьники и студенты не могут утром быстро проснуться и влиться в учебный процесс, а взрослые курильщики обладают пониженной производительностью труда, пока не выкурят первую сигарету. Отказаться от курения в этом случае поможет суровая необходимость (проблемы со здоровьем), пример значимого человека или группы лиц (спортивная секция), наличие существенной практической выгоды (необходимость экономить).

Еще одно препятствие для курильщиков – масса негативных ощущений, которые якобы испытывают бросающие курить: тошнота, судороги, головокружение, язвы на слизистой рта, агрессивность, зависть к курильщикам и др.

То, как реагирует организм курильщика на отказ от табака, зависит от его состояния здоровья, возраста и от того, на какой стадии так называемого никотинового синдрома человек бросил курить. Если бросить курить до возникновения хронических болезней, организм со временем самостоятельно избавится от последствий табачной интоксикации.

Не всегда отказ от курения проходит безболезненно. Очищение организма от предварительной интоксикации может в некоторых случаях проявиться неприятными физиологическими ощущениями.

После первой и второй недели отказа от сигарет у бросающих курить могут возникнуть кашель, чиханье, боли в горле, язвочки на слизистой оболочке рта.

Это объясняется тем, что после прекращения курения наблюдается временное подавление иммунной системы. Определенную роль может играть и то, что никотин, попадая в гортань, сам по себе оказывает местное противомикробное действие, уничтожая микробов в микротрещинах высушенной табачным дымом слизистой рта.

Спустя 6 недель после прекращения курения эти побочные реакции значительно снижаются, а прием витаминных комплексов, горячего зеленого чая или молока выводит токсины из организма, повышает

иммунитет и способствует восстановлению слизистой рта. Более того, современные исследования показывают, что патологические изменения органов дыхания, вызванные отравлением компонентами табачного дыма, компенсируются в течение года после того, как человек бросил курить. Другие показатели также постепенно возвращаются в норму.

У тех курильщиков, которые внутренне готовы отказаться от сигарет, отвыкание проходит практически безболезненно.

Такие курильщики легко отказываются от сигарет самостоятельно. Если не получится, следует обратиться к врачу-наркологу или психотерапевту. С их помощью проблема обязательно будет решена.

Согласно медицинским исследованиям, у бросающих курить:

- через 20 минут после отказа от очередной сигареты нормализуется пульс и снижается повышенное артериальное давление;

- через 24 часа уменьшается риск развития инфаркта миокарда;

- через 2 дня возвращаются нормальные ощущения вкуса и запаха;

- через 2-3 недели нормализуются функции легких, наступает заметное облегчение при ходьбе;

- через 1 год риск развития инсульта снижается в 2 раза;

- через 5 лет риск заболевания раком носоглотки и пищевода сокращается вдвое;

- через 10 лет опасность заболеть раком легких достигает уровня некурящих.

Чтобы по-настоящему избавиться от курения, нужно найти альтернативный способ решения тех проблем, которые на данный момент решаются с помощью вредной привычки. Твердым усилием воли человек может заставить себя не курить, но это не решит изначальных проблем. Более того, внутри человека постоянно происходит тяжелая душевная борьба, отнимающая много времени и сил. В результате человек неспособен радоваться отказу от вредной привычки, более того, он чувствует себя обделенным и загнанным в угол. В том случае, если курильщик самостоятельно приходит к необходимости бросить сигарету, синдром отмены преодолевается им гораздо легче и человек испытывает окрыляющую гордость за себя и свою силу воли.

Разговор с психологом

Неоднократно доказано, что совершенно обратный эффект вызывают стандартные лекции о вреде курения с приведением статистических данных, иллюстраций и др. Объясняется такая реакция курильщиков инстинктивной человеческой способностью избегать неприятных сведений – они психологически защищаются от нее, убеждая себя в том, что на данный момент лично им подобное не угрожает. К тому же организм намного охотнее откликается на предложение получить удовольствие, чем на сведения о грозящих ему страшных болезнях.

Сигарета – средство легально сократить утомительный рабочий день на время бесчисленных перекуров или иллюзия сосредоточения перед трудной работой, иными словами, средство потянуть время и отвлечься от реальности.

Иногда давшие зарок курильщики специально провоцируют ссоры или ищут неприятных переживаний, чтобы сорваться, нарушить данное обещание и снова впасть в неприятную, но привычную зависимость из чувства жалости к себе.

Основные причины начала курения – это комплекс неполноценности курильщика, ощущение им ущербности себя как личности, зависимость от доминирующих отрицательных авторитетов (первую сигарету подросток выкуривает под влиянием старших), желание создать имидж «своего парня» (быть таким, как все), чувство болезненной тяги, невостребованности, стыда, унижения и подсознательное стремление к разоблачению. Чувство обделенности, ненужности вызывает стресс, и для курильщика сигарета – способ отвлечься от него.

Имеет место даже скрытая бравада, происходящая от незрелости личности курильщика, дескать, знаю, что вредно, но все равно не брошу.

Виноват и двойной стандарт в обществе: под влиянием доводов разума большинство людей считают курение негативной привычкой или даже

болезнью, но массмедиа переполнены скрытой и явной рекламой табачных изделий. В результате большинство курильщиков продолжают отравлять себя в силу разных причин.

Создается порочный круг: обстоятельства давят и провоцируют, близкие не понимают – есть повод закурить, но так человек разрушает свой организм, значит, у него есть повод себя пожалеть, обидеться на обстоятельства, вынуждающие курить (а так бы он давно бросил в любой момент!), и подбодрить себя, естественно, сигаретой.

По причине сильнейшей никотиновой зависимости курильщик может прерваться на перекур даже в момент интимной близости. Разумеется, даже самому терпимому, но некурящему партнеру неприятно осознавать, что в такой деликатный момент его бросили ради нескольких затяжек.

Зачастую многие продолжают курить из-за того, что их попытки отказаться от сигареты провалились, а кто-то не стал и пробовать, заранее боясь потерпеть неудачу.

Успех в стремлении бросить курить может сопутствовать любому желающему это сделать. В зависимости от психофизиологических особенностей личности одним это сделать легче, другим – сложнее. Но положительный результат обеспечен любому, кто не откажется от стремления бросить курить. Для этого главное – не сдаваться, не опускать руки, не поддаваться гипнозу «никотинового червя», мечтающего закрепить человека и его финансы. Задача же близких решившего бросить курить – всеми силами помогать ему и поддерживать, относиться к нему с пониманием, потому что отказаться от сигарет курильщику со стажем действительно стоит немалых усилий. Но при этом всегда следует помнить, что здоровье стоит того.

Решение бросить курить во многом зависит от обстановки, наличия или отсутствия положительного примера или настроения курильщика в тот или иной период времени. Правильная технология принятия важных решений представляет собой не что иное, как грамотное соотнесение потребительских свойств предмета выбора и личных потребностей

человека. Таким образом, при принятии решения следует составить список потребностей и проанализировать, каким образом их можно удовлетворить с помощью табака.

Работа сознания должна быть направлена на то, чтобы избавиться от пассивного равнодушия к своей судьбе или здоровью близких, постараться вести активную общественную жизнь, не думая на первых порах об отказе от курения. Например, приступить к осуществлению давно намеченного и по каким-то причинам отложенного важного дела и стараться все свободное время отдавать его воплощению на практике. Это может быть и любым приятным занятием (изучение иностранных языков, йога, вождение автомобиля, рукоделие), которое поможет активизировать не востребуемые до этого внутренние ресурсы, обрести жизненную цель, самоуважение и достичь задуманного ранее.

Таким образом, смысл правильно принятого решения – бросить курить – в том, чтобы оно принесло реальную пользу человеку и его близким, освободило его для новых свершений, а не делало рабом вымышленных удовольствий.

Процесс отказа от курения необходимо связывать с побочной деятельностью, которая является интересной и значимой, но не предполагает наличия сильного стресса, или положительные эмоции от нее должны с запасом перекрывать отрицательные. Подобную отвлекающую от мыслей о курении деятельность каждый определяет для себя сам.

Не все пойдет гладко с первого дня. Бросающему курить придется каждый день преодолевать искушение, бороться с самим собой и инерцией прежней жизни. Это самая тяжелая борьба, т. к. в случае поражения винить будет некого, кроме себя. Но желающие ему добра родные и близкие не скажут ни слова в осуждение, если он не справится из-за отсутствия твердости характера, а подождут и в нужный момент снова будут готовы оказать поддержку.

Режим дня, режим труда и отдыха также влияет на то, как человек себя чувствует. Могут помочь утренний контрастный душ, физические

упражнения (но не изматывающие гимнастика или бег). Полезны прогулки на свежем воздухе, особенно перед сном.

Конечно, менять образ жизни непросто, но ведь это делается для восстановления здоровья и улучшения своего будущего. Кто пытается менять прежние привычки, утверждает, что это трудно только первые 2 недели. Затем регулярно повторяемые действия превращаются в привычку.

Что такое «синдром отмены» и как его преодолеть

Физиологические признаки ухудшения состояния, которые испытывает бросающий курить (перепады настроения, раздражительность, депрессии, тоска и слезливость), являются симптомами так называемого синдрома отмены и причиной имеют регулярное напряжение никотинозависимых рецепторов в организме процессуального курильщика. К их числу относится и головной мозг, функционирующий в условиях постоянного возбуждения. С прекращением поступления в организм никотина режим работы этих органов изменяется в сторону угнетения.

Развивается синдром отмены через 2-2,5 часа после того, как выкурена последняя сигарета, через 1 сутки он достигает критического пика, в отдельных случаях может продлиться несколько недель.

Синдром характеризуется, помимо уже упомянутых симптомов, слабостью, чувством страха, тревоги, преследования, нарушениями сна (как сонливостью, так и бессонницей), нарушениями внимания, памяти и координации, повышенным аппетитом.

Бросающие курить в этот период наиболее подвержены манипуляциям со стороны. Например, в советское время, когда было в порядке вещей курить на заседаниях, в общественных местах, они были готовы в клубах табачного дыма проголосовать за любое решение, лишь бы поскорее выйти из помещения, в то время как курильщики могли продолжать обсуждения часами. И наоборот, в конгрессе США и английском парламенте, где запрещено курить вне отведенных помещений, многие курящие конгрессмены автоматически голосовали и покидали зал заседаний, перенося обсуждения в курительную комнату или клуб.

Близким, друзьям бросающих курить стоит проявить терпение, выслушать их, если они хотят выговориться, так как привыкшим к неформальному общению бывшим курильщикам необходимо, чтобы кто-то разговаривал с ними, убеждал в правильности предпринятого шага и постоянно, но ненавязчиво хвалил за достигнутые успехи.

Самим бывшим курильщикам следует проанализировать свою тягу к курению, понять, что именно они компенсируют курением, и попытаться найти равноценную замену этому процессу. В этом случае они будут чувствовать себя не ущемленными изгоями, а самодостаточными и успешными личностями.

Истинное физическое удовольствие человек может испытать от здоровой и вкусной еды, полноценного сна, активного отдыха, социального престижа, успехов в делах, гармонии в интимной жизни, общения с детьми и родными и др. Курильщик должен прочувствовать, что спокойствие и уверенность он излучает не от ядовитого табачного дыма, а только благодаря работе своего воображения. Поэтому успешно заменят табак спорт, рукоделие, физическая активность, музыка, живопись, йога и др.

Тем, кто не может бросить курить в одиночку, помогут групповые занятия по реабилитации, клубы бывших курильщиков, соответствующие Интернет-форумы, на которых желающие расстаться с пагубным пристрастием поддерживают друг друга и развивают способность общаться с внешним миром и людьми без помощи сигарет.

Положительные стороны отказа от курения

Польза 1 – становится лучше общее состояние здоровья. Здоровье на самом деле не улучшается, а возвращается в нормальное состояние, которое было до курения. Этот процесс происходит не мгновенно, но постоянно. В первые месяцы отказа от курения особенно заметно, как организм очищается от токсинов.

У курящего человека организм находится в состоянии постоянного кислородного голодания, нарушается кровяное давление, происходит сужение сосудов, что субъективно ощущается как забывчивость, озноб,

трудности при ходьбе, судороги в ногах. При отказе от курения улучшается состояние клеток, восстанавливается нормальное кровообращение и артериальное давление, перестают мерзнуть конечности.

Польза 2 – человек становится более энергичным. Поскольку у некурящего человека кислородный баланс находится в норме, все органы и системы получают достаточное питание, легкие дышат свободно и в полном объеме. Здоровый и бодрый человек энергичен, его не беспокоит кашель и депрессии. Он свободен, полон жизненных сил и энергии.

Польза 3 – снижается уровень холестерина в крови, даже если рацион остается неизменным. Нет причин менять привычки в еде.

Польза 4 – у женщин нормализуется репродуктивная функция, повышается шанс выносить и родить здорового ребенка, без осложнений наступает или отодвигается менопауза. У мужчин восстанавливается плотность спермы, снижается риск импотенции, увеличивается жизнеспособность сперматозоидов.

Польза 5 – некурящие люди меньше болеют и в целом более положительно оцениваются руководством.

Польза 6 – улучшается зрение, т. к. через несколько месяцев после отказа от курения восстанавливаются частично закупоренные сосуды глазного дна.

Польза 7 – из-за повышения иммунитета раны и царапины на коже будут заживать быстрее и эффективнее.

Польза 8 – улучшается внешний вид. Кожа, больше не испытывающая кислородного голодания, выглядит более молодой и свежей, становится менее заметной сосудистая сеточка на лице.

Польза 9 – улучшается настроение, появляются бодрость и оптимизм. Настроение очень сильно зависит от самочувствия. Часто в жизни все прекрасно, но положительные эмоции сводят на нет плохое утреннее самочувствие и раздражительность. Особенно раздражены по утрам курящие люди. Сон вызывает никотиновое голодание, и раздраженный абстинентным синдромом курильщик очень и очень агрессивен, если не выкурит сигарету сразу после пробуждения.

Польза 10 – отсутствие самоограничений. Это характерно только для

бывших курильщиков, изначально некурящие люди этого не испытывают. Курильщик постоянно ограничен – нельзя курить на работе, при детях, во время еды... Бросивший курить свободен, поэтому активен и энергичен.

Польза 11 – существенная экономия денег. Траты на сигареты обычно незаметны. В месячном бюджете среднестатистического человека они составляют примерно 1-2 тыс. рублей. Для примера: если в день уходит пачка примерно по 30 рублей, то в год получается около 11 тысяч рублей. Если 2 пачки – соответственно, больше. А если курильщиков двое или трое? Продолжая тему о сбереженных, а значит, заработанных рублях, можно приплюсовать сюда и те деньги, которые курильщик тратит на оплату аксессуаров (зажигалок и пепельниц), жевательной резинки для уничтожения неприятного запаха, лекарств для лечения болезней, вызванных курением, услуг медицинских работников и др. Продолжать можно бесконечно.

Польза 12 – нет необходимости бегать в магазин за сигаретами, когда они закончились. Удивительно, но люди, которые не хотели выйти за хлебом в магазин за углом, могут под дождем бежать три квартала за сигаретами.

Польза 13 – не нужно набивать багаж громоздкими запасами табака при работе вахтовым методом или в геологических экспедициях. Особенно это оценят те, кто работает в тайге, в пустыне, где негде взять сигарет или за них придется платить втридорога. Свободно чувствуют себя и некурящие альпинисты, военные, археологи, путешественники в тех ситуациях, когда курить нет возможности.

Польза 14 – обостряется вкусовая и обонятельная чувствительность. Даже самая простая еда становится удивительно приятной. Палитра запахов станет намного богаче (это касается и парфюмерии, и запахов природного характера: луг, лес, море и др.).

Польза 15 – прибавляется уверенности в себе и уважения со стороны окружающих.

Порядок действий для бросающего курить

Для начала надо обозначить своего рода план действий.

1. Взять чистый лист бумаги и подробно написать, почему необходимо бросить курить.
2. Взять другой лист бумаги и написать, почему нравится курить.
3. Сравнить оба текста и решить, чего хочется больше – бросить курить или продолжать. Нельзя отказаться от табака, пока не будет принято решение сделать это.
4. Если желание курить не пропало, следует отложить список и вернуться к нему, когда действительно захочется бросить.
5. Осознать вторичные выгоды (истинные побудительные мотивы, толкающие к курению) и записать их на отдельный лист.
6. Написать, где, когда и с кем удобнее курить.
7. Написать, какие чувства и ситуации провоцируют желание закурить.
8. Представить себя в тех же местах, с теми же самыми людьми и чувствами, но без сигареты. Записать свою реакцию в этом случае.
9. Представить и записать альтернативные пути решения тех проблем, которые разрешаются с помощью табака.
10. Воздержаться от приема алкоголя на время бросания. Многие бывшие курильщики возвращаются к сигарете, когда выпьют рюмку-другую или бокал пива.
11. Сконцентрироваться на выгоде, которая следует из отказа от курения. Записать как можно подробнее. Представить эту выгоду вместо минутного удовольствия от курения. В дальнейшем делать это каждый вечер перед сном.
12. Проконсультироваться у лечащего врача и подобрать препараты для никотинозаместительной терапии. Они подходят далеко не всем, и врач поможет разобраться в ситуации.
13. Собрать в доме, машине и на рабочем месте все, что связано с курением, и уничтожить или раздать это.
14. Важно! Постоянно носить с собой бутылку негазированной

минеральной воды и периодически отпивать по глотку.

15. Завести копилку и откладывать туда деньги, которые могли бы потратить на сигареты. Это награда за отказ от курения.

16. Сходить к стоматологу и пройти процедуру очистки зубов от налета и зубного камня, скопившихся за время курения.

17. Почистить одежду в химчистке, чтобы избавиться от запаха табачного дыма.

18. Провести с той же целью генеральную уборку всего дома и машины, тщательно проветрить их.

19. Завести дневник (можно Интернет-блог), где рассказывать не только о своих ощущениях и сигаретах, но и обо всем, что волнует и кажется важным.

20. Выделить 2 часа в неделю личного времени. Не планировать на этот период никакой работы и уборки, просто отдохнуть, прогуляться по улице, посмотреть любимый комедийный фильм и т. д.

21. Как минимум 20 минут в день отвести на гимнастику, физические упражнения с гантелями или ходьбу.

Человек, бросивший курить, сможет достичь абсолютно любой другой поставленной цели, причем без ограничений.

22. Есть побольше овощей и фруктов. Всегда носить с собой что-нибудь, что можно погрызть (такое желание будет периодически возникать).

23. Не заменять одну вредную привычку на другую – не усердствовать в поедании шоколада, пирожных и т. п. Еще раз перечитать пункт 22.

24. Поверить в себя. Если сразу бросить не получилось, предпочтительны два варианта дальнейших действий:

- выкурить 1–2 сигареты и больше не курить;
- продолжать курить так же, как раньше.

В первом случае (1–2 сигареты) ничего страшного не произошло. Это досадное недоразумение. Даже в хорошем плане трудно все предусмотреть. Следует проанализировать, что привело к срыву, чтобы

предотвратить его в аналогичной ситуации.

Во втором случае не стоит прекращать попытку расстаться с курением. Незачем винить себя и отчаиваться. Большинству курильщиков требуется минимум две попытки для успешного прекращения курения. Необходимо также, как и в первом случае, проанализировать, что вызвало срыв и каким образом справиться с этим в следующий раз. Можно сделать небольшой перерыв, набраться сил и вновь приступить к осуществлению плана отказа от никотина.

Методы и приемы в помощь бросающим курить

В этой главе приводятся самые популярные способы, помогающие бросить курить. Они позволят курильщикам как можно быстрее и комфортнее отказаться от пагубного пристрастия, а их близким – найти нестандартные пути помощи страждущему и не дать синдрому отмены перейти в деструктивный бронхит курильщика.

Продукты в помощь бросающим курить

Бросающему курить нужно обеспечить свой организм витаминами и микроэлементами. Энергию организм получает из пищи, а все биохимические процессы, в том числе процессы получения энергии, происходят с участием ферментов, важной составляющей которых являются различные витамины и микроэлементы.

Бросающему курить следует в корне изменить рацион питания, уменьшив потребление рафинированных продуктов и тех, которые требуют много энергии для переваривания (мясо, белый хлеб, макароны, рафинированные жиры, сахар), увеличив долю овощей, фруктов, злаков. Необходимо пить больше воды. Это также поможет справиться с проблемой увеличения массы тела, которая может возникнуть у некоторых людей, освободившихся от курения.

Однако ни один рацион питания не способен дать достаточного количества витаминов и минеральных веществ, поэтому рекомендуется

регулярно принимать поливитамины. Выбрать витаминные и минеральные комплексы можно в любой находящейся рядом аптеке и там же проконсультироваться у фармацевта насчет состава и цены. Рекомендуется чередовать поливитаминовые комплексы различных фирм. Их дозировку и режим приема необходимо уточнить во вкладыше-инструкции. Витамины необходимы всем людям ежедневно и в достаточных количествах. При большинстве вызванных курением заболеваний они нужны в повышенных дозах. Курение приводит к усиленному расходованию витаминов в организме, поэтому всем нынешним и бывшим курильщикам витамины особенно необходимы.

Возможно, только нормализации рациона и введения витаминов и минералов может оказаться недостаточно. Для увеличения запаса энергии в организме можно использовать адаптогенные препараты на основе женьшеня, элеутерококка, лимонника, пантокрин. Предварительно следует проконсультироваться у врача.

Специалисты составили список продуктов, которые способны возместить организму потерю ценных веществ, затраченных на борьбу с негативным воздействием, и по возможности минимизировать вред курения.

Капуста

Исследования, проведенные Национальным институтом экологии США, свидетельствуют, что капуста – отличное средство профилактики раковых заболеваний. Причина кроется в наличии в овоще изотиоцианатов, антираковых веществ, сдерживающих рост раковых клеток и препятствующих их размножению.

Необходимо отказаться от алкоголя, кофе, острой, соленой, копченой пищи (все перечисленное провоцирует желание закурить).

Замечательными свойствами обладает как обычная белокочанная

капуста, так и китайская, но особенно полезна брокколи (спаржевая). Регулярное употребление чудесного овоща снижает вероятность заболевания раком легких на 36%.

Томатный сок

По мнению японцев, томатный сок – эффективное средство против эмфиземы легких, причина которой – регулярное вдыхание табачного дыма. Ученые токийского университета Юntenдо длительное время экспериментировали на мышах. Было высказано предположение, что защитное действие томатного сока вызвано наличием в его составе антиоксиданта ликопена, подавляющего образование кислородных радикалов – молекул, наносящих вред клеткам.

Из-за неправильной диеты у женщин-курильщиц происходит утолщение эпидермиса. Это снижает эффективность применения косметических кремов, масок и тоников, поэтому требуется чаще делать пилинг. Крем для ежедневного ухода за кожей лица обязательно должен содержать антиоксиданты – витамины А, Е, кофермент Q₁₀. Чтобы сдержать развитие купероза (мелкой сосудистой сеточки на лице), придется отказаться от теплых косметических масок, парной бани, слишком горячих блюд и напитков, солнечных ванн и солярия.

Морковный сок

Бета-каротин, содержащийся в морковном соке, преобразуется организмом человека в витамин А, необходимый для укрепления слизистых оболочек. Доза, необходимая курильщику, – 2 стакана морковного сока в сутки.

Проростки пшеницы

Проросшие семена пшеницы богаты целой гаммой полезных и активных веществ, среди которых витамины Е и В₁₂, фолиевая кислота и селен, защищающие ткани легких.

Витамин С

Витамин С содержится во многих фруктах и овощах. Он не синтезируется в организме и может поступать только извне. Но, с другой стороны, каждая выкуренная сигарета нейтрализует 35 мг дефицитного витамина. Вооружившись калькулятором, можно подсчитать минимальную необходимую дневную дозу с учетом количества выкуриваемых сигарет.

Продукты, содержащие никотиновую кислоту

Помогут быстрее преодолеть зависимость от никотина блюда из картофеля, яиц, гороха, бобов, фасоли. Также содержат никотиновую кислоту зерновой и ячменный хлеб и арахис.

Популярные способы бросить курить

Лесенка

Этот способ состоит из нескольких шагов, которые можно выполнять как поодиночке, так и в комбинации друг с другом:

- сокращать количество выкуренных за день сигарет каждый день на одну;
- дать себе установку выполнить какое-нибудь действие, прежде чем покурить, и каждый раз откладывать его выполнение на более длительное время;
- позволить себе не отказываться от курения полностью, но каждый

раз иметь только 1 (!) сигарету, не более. Постепенно увеличивать промежуток между сеансами курения на все более длительное время;

– не давать себе слова расстаться с курением навсегда, а установить срок в 1 день. На следующий день увеличить число дней до двух и т. д.;

– огласить свое решение близким и ежедневно рассказывать им о своих успехах, стараясь, чтобы было о чем рассказать.

Ореховый

Запастись орехами любого вида и есть их при первых признаках потребности закурить. Одновременно необходимо постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет каждый день на 2 штуки.

Тыквенный

При остром желании закурить тщательно разжевывать небольшую горсть очищенных семян тыквы.

Валидол

Взять пузырек из-под валидола. Пузырек не промывать, в нем должно остаться несколько капель лекарства. Затянуться сигаретой и затем выпустить дым в пузырек, плотно закрыть крышкой. На стенках пузырька образуется желтоватый налет из смеси валидола и табачного дыма. Через 2 дня процедуру повторить. Этот пузырек носить с собой и, как только захочется закурить, открыть пузырек и понюхать. Курить сразу расхочется.

Можно делать растирание больших пальцев обеих рук – разминать подушечку на ладони у основания пальца правой руки и массировать его у основания ногтя. Повторить процедуру с большим пальцем другой руки. В конце массажа следует потрясти кистями. Врачи Древнего Востока считали, что большой палец связан со здоровьем легких и всей дыхательной системы, поэтому

такой массаж благотворно влияет на выведение токсинов и никотиновых смол из легких бывшего курильщика.

Китайский самомассаж

Проводить несложный самомассаж можно в любом положении (стоя, сидя или лежа).

Следует нащупать указательным пальцем акупрессурную точку – небольшое углубление в центре шеи под щитовидной железой, на расстоянии примерно 3 пальцев от ключиц. По-китайски она называется «хаба-экс». Если при легком надавливании в этом месте ощущается боль, значит, точка найдена.

При возникновении желания курить следует поставить кончик указательного пальца на эту точку. Не отрывая пальца, делать им круговые движения по часовой стрелке, слегка надавливая и сдвигая кожу, со скоростью 2 оборота в секунду. Продолжительность самомассажа – 1 минута.

Воздействие на эту точку помогает справиться не только с тягой к табаку. Те, кто бросают курить, иногда жалуются на кашель и одышку, поскольку организм бывшего курильщика старается очиститься от накопившихся годами вредных веществ. Самомассаж поможет и в этом случае.

Шары здоровья

Когда человека одолевает желание курить, руки сами тянутся к сигарете. Это своеобразный сигнал на подсознательном уровне: через определенный промежуток времени бывшему курильщику необходимо что-то держать в руках. Очень хорошо катать в ладонях, перебирая пальцами, пару китайских «шаров здоровья», которые можно приобрести в любом магазине сувениров. Подойдут и любые деревянные шарики, пара грецких орехов, металлические подшипники. Следует перебирать оба шара всеми

пальцами сначала одной, потом другой руки. Затем покатавать их, зажав между ладонями.

Болгарский

Взять 200 г овсяной крупы или овсяных хлопьев, засыпать в эмалированную кастрюлю. Налить в кастрюлю 4 л холодной воды, оставить на 4 часа. Затем поставить кастрюлю на средний огонь и довести до кипения, убавить огонь до минимума. От времени закипания варить овсянку 60 минут, периодически помешивая и снимая пену. Крышку кастрюли можно приподнять, чтобы капли стекали в кастрюлю. Полученный отвар охладить (процеживать необязательно), перелить в герметичную посуду и хранить в холодильнике. Пить отвар по 100 мл 3 раза в день за час до или через час после приема пищи.

Курс лечения – 30 дней. При необходимости его следует повторить.

В каждую порцию отвара можно добавлять по 1 чайной ложке меда или сахара. На курс лечения требуется в среднем 600 г овсяных хлопьев.

Гомеопатический

Этот способ подойдет только самым терпеливым. Ради отказа от вредной привычки придется пойти к врачу-гомеопату и получить от него отмеренную микроскопическую дозу лекарственного препарата. Затем по часам принимать крупинки-микродозы, внимательно высчитывая их количество, и исключить из рациона некоторые продукты.

В результате в первые недели после отказа от курения улучшится самочувствие, уменьшатся головные боли, слабость, пройдет сухость в горле и во рту.

Аутотренинг

Аутотренинг – это программа самовнушения, которую человек читает про себя или вполголоса для достижения определенного результата.

Например: «Я, Иванов, даю клятву людьми, матерью и самим собой, что соберу всю волю и проведу борьбу с табаком самым серьезным образом до полной победы. Да будет так!» Читать следует несколько раз в день.

Самое главное при отказе от табака – не поддерживать мысленного спора с самим собой о том, бросать курить или нет. Решение уже принято. Облегчения от «всего одной сигаретки» не будет, наоборот, будет только хуже. Если же не обращать внимания на такие внутренние провокации, они постепенно утихнут сами собой.

СТОП

Если очень хочется курить, поможет метод, называемый в народе «СТОП». Это аббревиатура, каждая ее буква имеет свою расшифровку.

С – «сдержаться». Острое желание открыть пачку сигарет обычно длится всего несколько минут и проходит независимо от того, закурил человек или нет;

Т – «три». Надо 3 раза медленно вдохнуть и выдохнуть. Эта процедура помогает преодолеть курительный стресс;

О – «отвлечься». Это значит, что вам стоит заняться чем-нибудь другим. Очень может помочь разговор по телефону.

П – «пить». Сделать медленный глоток чистой воды, подержать ее во рту, почувствовать вкус. Никотин хорошо растворяется в воде, поэтому нужно пить, чтобы он скорее вымылся из организма.

Полчаса

Постараться выкуривать не более 1 сигареты в 1,5 часа, постоянно увеличивая интервал на 30 минут.

Семь пунктов

Пункт 1. Затруднить доступ к сигаретам – всякий раз заворачивать пачку сигарет в несколько слоев бумаги или заклеивать липкой лентой.

Пункт 2. Сделать процесс курения неудобным: держать сигарету в другой руке и тушить после 3–4 затяжек.

Пункт 3. Сменить марку сигарет на нелюбимую и выполнять неприятную домашнюю работу в обмен на возможность закурить.

Пункт 4. При наличии привычки пить кофе и одновременно курить надо «запивать» сигареты минеральной или газированной водой, а кофе пить без сопровождения.

Пункт 5. Чтобы тратить энергию и давать выход агрессивности, заниматься спортом (ходьбой, пилатесом или плаванием).

Пункт 6. Объявить о своем твердом решении бросить курить публично – отступить будет стыдно.

Пункт 7. Продержавшись 1 день, продержаться следующий. И так все время.

Малые шаги

Этот способ постепенно и последовательно приводит в исполнение определенную программу отказа от курения. Задачей в этом случае является организация быта таким образом, чтобы привычка к курению оказалась лишней и вызывала ощущение неудовлетворенности.

Для начала следует покупать сигареты с длинным фильтром, причем только по одной пачке за раз и каждый раз другого сорта. Если потребуется достать сигареты, находясь на рабочем месте, рекомендуется несколько усложнить задачу (например, спрятать их в карман верхней одежды). Сигареты обязательно использовать только с фильтром.

Отказ от курения не представляет никакой опасности для здоровья! Через 2-3 недели ощущение дискомфорта пройдет и появится ощущение бодрости и чистоты в легких и в душе.

Всегда отказываться от «табачного угощения» и ни в коем случае не просить сигарету взаймы. Зажигалку и спички, напротив, не носить с собой, а одалживать у других. Не оставлять сигарету в руке, а класть ее на край пепельницы, докурив до половины. Пепельницу следует прятать после использования.

Срывы при отказе от курения возможны, если решение о расставании с сигаретами было продумано не до конца и принято с оговорками и без уверенности.

Курить следует только после еды, причем постепенно увеличивая промежуток между приемом пищи и курением каждый раз на 10–15 минут.

Во время навязчивых мыслей о сигаретах следует помнить, что решимости и силы воли достаточно для того, чтобы достичь положительного результата.

В домашних условиях курить следует только на лестнице или выходя на улицу.

Нельзя курить на ходу, на остановках общественного транспорта, в кровати, за рулем.

Постепенно следует отказываться от курения во время приятных занятий: чтения, просмотра телепередач. Курить можно только во время неприятной, грязной работы.

Экономить деньги на приятные мелочи нужно исключительно на сигаретах.

Сжечь мосты

«Сжечь за собой все мосты» – значит радикально расстаться с ненавистным пристрастием, переломить себя, доказать себе самому, что жизнь без сигарет возможна, к тому же после этого повысится самооценка.

Бросив курить, в течение 3-4 месяцев категорически не рекомендуется употреблять алкоголь.

Также неблагоприятно влияет отсутствие поддержки и понимания со стороны близких, не одоббивших решение бросившего курить или не принявших его намерение всерьез.

Спортивный

Необходимо сознательно выполнять программу преодоления синдрома отмены и других психологических проблем, связанных с нехваткой никотина. Основное условие – здоровый образ жизни (закаливание, рациональное или раздельное питание, высокая физическая активность, уверенность в своих силах).

Для контроля за своими ощущениями рекомендуется вести дневник или посещать Интернет-форумы по данной теме.

Ради близких

Если курильщик любит своих близких, детей, семью, он должен глубоко задуматься о том, сколько вреда причиняет им своей пагубной привычкой. Он буквально убивает их ядовитым дымом, да еще и платит за это табачным корпорациям немалые деньги! Для наглядности можно подсчитать, сколько личного времени, средств, внимания отдано не родным и близким людям, а табачному монстру.

Когда решение бросить курить наконец принято, следует в течение 3 дней ежедневно выкуривать максимум 7-8 сигарет. После этого ежедневно сокращать на одну и, дойдя до 3 штук, продержаться на этом количестве 2-3 дня. Теперь можно бросить совсем.

Психологическая установка должна быть не «Я бросаю курить», а «Я бросил курить».

Минус одна

Постепенно убирать по 1 сигарете из каждой привычной ситуации (на трамвайной остановке, за рулем, на ходу).

Как говорится, здесь не закурил и там не закурил – полпачки сэкономил.

Для геймеров (любителей компьютерных игр)

Следует рассматривать жизнь как сложную игру, а отказ от курения как переход на новый уровень, овладение новой магической практикой и добавление новой жизни.

Тайный

Курильщик не должен никому говорить о том, что бросает курить. Как правило, большинство бросивших срываются в результате не острой табачной зависимости, а подковырок окружающих: «Да ладно, расслабься, закури, все равно не выдержишь (как вариант: от одной сигаретки ничего не будет)».

Поэтому – тайна и еще раз тайна! В принципе, если очень захочется, можно и закурить, главное – быть честным с собой.

Обязательны занятия спортом с утра (тяжелая атлетика, бег, плавание), чтобы убрать раздражительность.

Экстремальный

Необходимо накуриваться так, чтобы потом не хотелось в это состояние даже входить и чтобы одно только воспоминание об ощущении накуренности вызывало отторжение и тошноту. После этого желание курить пропадет, в то же время человек сможет спокойно переносить курение других в своем присутствии.

В желании бросить курить главным аргументом остается внутреннее

убеждение в необходимости этого шага.

Здесь и сейчас

Не забывая себе голову «бросанием навсегда», сказать: «Я не буду курить сегодня». Это «сегодня» можно растянуть на бесчисленное множество дней, при этом не будет страха не справиться с огромным «навсегда». Установка помогает не только женщинам, но и мужчинам.

Астрологический

Этот способ поможет бросить курить не только тем, кто верит в астрологию, но и тем, у кого есть чувство юмора!

Овен

Знак решительный и бескомпромиссный. Тот, кто родился под ним, все делает, как говорится, раз и навсегда. Овны еще в начальной школе начинают страдать вредными привычками, и они же первые с ними прощаются. В возрасте 28-35 лет у Овна наступает кризис и он может легко расстаться с курением. Бросать необходимо быстро, с налету, тогда это непременно удастся. Некоторые Овны бросают курить несколько раз, но всегда успешно!

Телец

Сам себе финансовый директор. Он должен экономически убедить себя, что курить невыгодно, непрестижно и некомфортно. Да еще и для здоровья вредно, так как портит зубы и цвет лица и плохо отражается на репродуктивных способностях.

Близнецы

Знак силы слова. У Близнецов развит критический ум. Можно использовать магию слова: клятвы (себе и другим), молитвы, заговоры, аутотренинг и др. Именно этому знаку способ «перекур» помогает больше, чем кому-либо.

Рак

Фанатик порядка, садист и мазохист в одном лице. Курить начинает за компанию со всеми и очень тяжело отвыкает (считает, что может с легкостью бросить в любой момент). Семья для него большой вопрос. Именно родственники и близкие люди способны, ссылаясь на врачей и лоя на слове, ненавязчиво избавить родившегося под этим знаком зодиака от пагубной страсти.

Лев

Обладает крайне сильной волей и широкой натурой. Принял решение – и закурил красиво и царственно. Принял решение – и осознал (хоть через 2-3 года), и бросил эффектно и решительно. Обращать Льва надо психологически: «Красивый, умный, гениальный, и только один-единственный маленький недостаток, который тебе совсем не идет!»

Дева

Работает методично, по системе Станиславского, вживаясь в образ. Она не готова бросить резко и решительно, зато «лесенка» – это ее. По чуть-чуть она может добиться очень больших результатов. Например, в этом году можно выкуривать по пачке сигарет, в следующем году – по 19 сигарет, еще через год – по 18 и т. д. Осознанная необходимость здорового образа жизни сводит на нет синдром отмены (отказ от табака проходит очень легко).

Весы

Знак приятный и гармоничный. Если Весы начинают курить, то «встраивают» табак в системы своего организма и бросить им трудно. Вдобавок они постоянно колеблются: и курить тяжело, и бросить сложно. Помочь Весам может врач-психотерапевт. Кроме того, если организм ослаб из-за болезни и не требует никотина, бросить курить получится гораздо легче.

Скорпион

Знак борьбы и крайностей. У Скорпионов титаническая сила воли. Среди них больше всего закодированных. Курят с шиком, накуриваются до одури и бросают враз (см. способ «перекур»). Правда, и вернуться к пристрастию под влиянием стресса тоже могут моментально.

Стрелец

Душа компании. За компанию закурит, за компанию рюмочку выпьет... Не это главное. Главное то, что о своем желании бросить ему рассказать надо тоже большому количеству людей (к примеру, родным и близким). Если желание будет, конечно.

Козерогам

Можно только посочувствовать – Козероги больше всех теряют от инфляции, на их плечах висит груз жизненных перемен. И Земля стоит не на черепахах, а на Козерогах. А вы как думали? Лучше всего представители этого знака понимает фразы: «Положение обязывает», «Куда деваться?» и «Поживем-увидим». Именно в критические моменты депрессий Козерогу проще расстаться с вредными привычками.

Водолей

Личность свободолобивая и непредсказуемая, каждый Водолей знает про себя, что он гениАллен, а все прочие ему не указ. Поэтому его творческая натура мало приспособлена к реалиям жизни. Избавить обаятельного растяпу от вредных привычек можно средствами нетрадиционных духовных практик, народной медицины, йогой, пиявками, акупунктурой (шаманский бубен тоже подойдет). Верный способ отвратить Водолея от чего-либо – поручить ему это делать систематически и в обязательном порядке.

Рыбы

Соль земли, сила воды, душа-человек. Тихие подвижники неблагодарного мира, в этом их счастье и смысл жизни. Невозможно заставить Рыбу сделать что-то, если она сама решила по-другому. Избавиться от пагубных пристрастий ей поможет самовнушение, аутотренинг, духовные практики. Кроме того, если Рыбу постоянно жалеть, она так и застынет в состоянии кризиса. Лучший советчик для Рыб – они сами.

Молочные сигареты

Замочить сигарету на 1 сутки в молоке или кефире, высушить и выкурить. Появится сильное отвращение к табаку, тошнота при одной мысли о курении. Использовать и для профилактики.

Для верующих

Верующие люди (мусульмане и христиане) не должны курить совсем, потому что каждая сигарета – символ поклонения дьяволу, порабощающему душу.

Но уж коли завладела человеком дурная привычка, надо пойти в храм, покаяться в грехах и помолиться об избавлении от недуга.

Христиане часто просят верующего человека помолиться об освобождении курильщика от страсти к табакокурению. Впрочем, можно и самому помолиться преподобному Амвросию Оптинскому.

Из жадности

Подсчитать, сколько денег уже потратил на сигареты, сколько уходит в год и т. д. Подумать, что можно было бы купить на эти деньги. Курить можно, но только чужие («стрелять» сигареты). Со временем зависимость прекратится.

Психологический

Провести психологическую подготовку: не пугать себя негативом (болезнями и т. п.), а всякий раз перед закуриванием задавать себе вопрос: «Что хорошего я имею благодаря табаку?» – и честно на него отвечать (за и против).

Причин (ответов) может быть несколько: покой, расслабление, концентрация. Но это не табак дает хорошие возможности для расслабления (концентрации). Это человек не может без него расслабиться (сконцентрироваться). Без сигареты ни на что не способен? А некурящему не нужна сигарета, чтобы сконцентрироваться (расслабиться)! Курильщики с многолетним стажем иногда 5-7 дней (не более) испытывают дискомфорт, который не может препятствовать обычной жизнедеятельности. Надо просто продолжать жить в обычном ритме, и вы будете себя чувствовать великолепно.

Антикризисный

Курильщики, которые считают, что сигарета их верный друг и помощник, синдром отмены испытывают месяцами, а то и дольше.

Для облегчения их страданий придуманы следующие шаги:

- бросая курить, следует первые 3-4 дня пить не менее 2 л воды или зеленого чая в день для очищения организма от выводимых токсинов;
- при позывах к курению есть нарезанный кусочками и высушенный ананас (или цукаты из него). Физическая зависимость исчезнет гораздо легче.

Пранаяма

Всякий раз, когда возникнет желание покурить, следует сделать несколько пассивных вдохов через нос, сопровождая их активными выдохами через рот. Начинайте дышать медленно, затем постепенно увеличивайте темп. Цикл состоит из 30 выдохов, затем 1 минута передышки. Выполнять до 5 циклов (утром и вечером) плюс каждый раз, когда захочется курить. Эта специальная гимнастика взята из йогических практик и позволяет тренировать органы дыхания, очищая их от вредных веществ.

Сырные палочки

Этот способ действует по принципу замещения. Следует нарезать твердый сыр или брынзу палочками по размеру сигарет, высушить, положить в пачку и жевать при возникновении острого желания курить.

Отказной

Курильщик во время бросания должен стараться находить занятие по душе и выполнять следующие рекомендации:

- не курить при детях и женщинах;
- не курить натошак – это травмирует слизистую оболочку желудка;
- не курить перед сном и ночью – это возбуждает нервную систему;
- не курить при ходьбе – это усиливает вредное воздействие;
- курить не затягиваясь;

- не курить крепкие и фруктовые сорта табака;
- не курить отсыревшие сигареты, поскольку в них не сгорает большинство вредных соединений;
- не курить при простуде и обострении хронических заболеваний;
- не курить при выполнении ответственной умственной работы, а также при физических нагрузках;
- не докуривать сигарету до конца на $\frac{1}{3}$, т. к. в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина;
- регулярно устраивать перерывы в курении (до понедельника, до конца месяца и т. п.);
- не курить во время стресса;
- не курить, когда курить не хочется.

Мед, эвкалипт и глицерин

Вечером, перед тем как окончательно бросить курить, следует убрать (или выбросить) пепельницу, зажигалки, пачки сигарет и все предметы, напоминающие о курении. После этого следует начать регулярно принимать настой, рецепт которого в свое время разработал профессор Филатов. Он помогает заглушить неприятные ощущения, которые могут возникнуть во время отвыкания.

Следует взять 1 столовую ложку эвкалиптовых листьев, залить стаканом кипятка и настаивать около 1 часа. После этого настой тщательно процедить и добавить в него по 1 чайной ложке меда и глицерина. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 6 раз в день.

Использовать такой способ можно в течение 2 недель.

Вместе

Найти партнера (коллегу, подругу и др.), чтобы вместе бросать курить. Еще лучше отказаться от курения на спор, кто дольше не закурит.

Для блоггеров

В результате организованной Интернет-акции более 75 тысяч курильщиков по всему миру бросили курить в 1 день и не вернулись к этой привычке благодаря следующим рекомендациям.

1. В течение нескольких недель сократить количество выкуриваемых сигарет, затем назначить дату, когда бросить курить вообще, примерно через 1 месяц.

2. Чтобы убедить себя в необходимости бросить курить, писать в своем Интернет-блоге, почему это следует делать (например, «у курильщиков всегда больше морщин на лице, чем у некурящих», «у курильщиков желтые зубы и прожженная одежда», «выкуривание двух пачек в день в итоге обходится в сумму, достаточную, чтобы отдохнуть на курорте» и др.).

Ляпис

Следует при желании закурить каждый раз полоскать рот 10-15%-ным раствором ляписа и сплевывать.

Адаптогенный

Для снятия синдрома отмены и повышения иммунитета применять после консультации с врачом аптечные настойки заманихи и лимонника, пантокрин, пчелиное маточное молочко. Желание курить пропадет.

Ихтиандр

При отказе от курения сочетать регулярное посещение бассейна, лечебный массаж и применение ипликатора Кузнецова.

Жертвенный

Дать себе слово, что в случае отказа от курения в жизни появится что-

то хорошее (новый интерес, вещь, машина и др.)

Визуализация

Ежедневно утром после пробуждения и вечером перед сном в подробностях представлять свой положительный образ счастливого некурящего человека.

Спичечный коробок

Вместо того чтобы закурить, 20 раз подбросить в воздух спичечный коробок и сделать 10 глубоких вдохов подряд.

Вспомогательный

Бросать курить силой воли и одновременно принимать препараты магния в таблетках.

Компромисс

У большинства людей курение – это давняя привычка. Резкая смена привычек является дополнительным стрессом. Людям с недостаточной силой воли можно постепенно (за 6 месяцев) сформировать новую привычку – некурение:

- не сдерживаться в количестве выкуренных сигарет. Курить можно сколько угодно в течение 10 дней;

- не «стрелять» сигареты и зафиксировать это состояние в течение 10 дней;

- покупать не более 1 пачки сигарет за 1 раз и выбрасывать из нее по 1 сигарете. Зафиксировать это состояние в течение 2 недель;

- постепенно уменьшать количество выкуренных сигарет (на 1-3 в день) в течение 20 дней;

- дополнительно сокращать количество сигарет: на 1 штуку в 3 дня;

– не покупать сигареты впрок. Носить с собой не больше 3-5 штук. Зафиксировать в течение 3 недель;

– усложняя задачу, выбрать магазин и отныне приобретать сигареты только в нем. Зафиксировать в течение 3 недель. Затем выбрать другой магазин, еще дальше, зафиксировать в течение 3 недель и т. д. Одновременно можно выбрать типовую ситуацию для курения (в машине, на остановке, дома перед сном и др.) и отказаться от курения в этом случае. Чем больше таких отказов, тем лучше.

Иногда бывают форс-мажорные ситуации, например состояние алкогольного опьянения, когда многие курят, не осознавая количества выкуренных сигарет. Не следует делать из этого трагедии. Придя в себя, следует решить, на какой этап отодвинуться (смотря по состоянию). Наиболее продвинутые и стойкие заранее решают, курить им, например, на вечеринке или нет.

Через 6 месяцев или ранее ситуация полностью контролируется и человек может не курить совсем.

Смехотерапия

Чтобы чаще улыбаться, испытывать позитивные эмоции, надо, например, больше смотреть комедийных фильмов. В это время в мозге происходит естественное высвобождение дофамина. Никотина требуется меньше, и желание курить постепенно пропадет.

Во саду ли, в огороде

При желании закурить жевать стебли сельдерея, листья петрушки, листовой салат или чеснок.

Лакомка

Этот способ придуман для энергичных людей, для которых сигарета служит отвлекающим средством. В период синдрома отмены из-за

латентного стресса они постоянно хотят что-то грызть или жевать. Отвлекающий эффект подобного средства в борьбе с курением основан на том, что работают челюсти курильщика, а выделяющаяся слюна, увлажняя горло, подавляет кашель.

При желании закурить нужно съесть горсть темного изюма без косточек, виноград, финики, клубнику, горький шоколад в необходимом для поддержания организма количестве.

Под запись

1. Подсчитать, сколько сигарет выкуривается утром, днем, вечером и всего за день.

2. Фиксировать на листе бумаги, сколько сигарет выкуривается и причину курения. Лист бумаги поделить на 6 колонок: «Время», «Количество», «Причина», «Род занятий в этот момент», «С кем», «Настроение». В колонке «Количество» отметить, сколько выкурено сигарет (например, 5) и количество, без которого можно спокойно обойтись (1). С помощью таблицы зависимость от определенных ситуаций будет очевидна.

Затем осложнить себе курение: стараться оттягивать время перекура, устраивать его в дальнем конце коридора, выкуривать по полсигареты, прятать табак в шкаф и всякий раз доставать не больше 1 сигареты.

Свой успех фиксировать на бумаге и перечитывать или проговаривать перед сном.

Через 30 дней строгого контроля перестать курить совсем и наградить себя за победу – сходить в ресторан или на концерт.

Стратегический

Вредную привычку можно устранить всего за 1 месяц благодаря приведенным ниже стратегическим приемам.

Правильный выбор времени

Нужно выбрать относительно спокойный период, когда на работе все более или менее в порядке, т. к. стрессы могут реанимировать пагубную склонность.

Договор

Необходимо договориться с кем-нибудь из друзей и близких и совместно избавляться от разных вредных привычек.

Лучше не бросать курить в праздники, особенно на Новый год. Это время ничего не должно омрачать.

Например, некий мужчина, который решил бросить курить, потому что этого хотели его близкие (жена и дети). Сам он считал, что без сигареты не сможет сосредоточиться и вообще будет чувствовать себя плохо. Он договорился со своей женой, которая хотела отказаться от сладкого. Они поддерживали друг друга, каждый вечер рассказывая, что им пришлось преодолеть на пути к цели.

Понимание

Необходимо понимать себя и стараться не ждать немедленных перемен. Отвыкание тоже вызывает положительные эмоции. Можно попробовать раскрепостить воображение: выбрать удобное время, сесть в кресло, закрыть глаза и представить, что вы на берегу моря или в цветущей роще, на зеленой солнечной опушке. Расслабившись, надо постараться ощутить свежий морской воздух, аромат цветущего луга. Подсознание накрепко усвоит это и станет надежным союзником.

Физические нагрузки и правильное питание

Две вещи, которые обязательно помогут улучшить самочувствие бывшего курильщика, – это зарядка и диета.

На работе можно делать некоторые дыхательные упражнения, не привлекая всеобщего внимания, а в свободное время постараться дольше гулять на свежем воздухе.

Если сигарета помогает занять руки, необходимо найти занятие, требующее подвижности кистей. Это может быть игра на музыкальных инструментах, рисование, изготовление поделок, бисероплетение.

Постепенное движение вперед

Не следует торопиться. К поставленной цели легче прийти, если разбить ее достижение на несколько этапов.

Даже небольшое движение вперед лучше стояния на месте. В целом за весь «испытательный период» этих небольших побед соберется достаточно, чтобы выдержать до конца.

Оптимизм

Ни в коем случае нельзя сдаваться. Любой успех окрыляет, но временные неудачи не должны выводить из строя. Если произошел срыв, не стоит делать из этого трагедии. Некоторые во время отказа от курения срываются и по этому поводу впадают в депрессию.

Между тем, если человек способен сдерживать себя хотя бы в течение недолгого времени, в итоге он обязательно научится контролировать себя полностью.

Естественно, полный отказ от дурных привычек дается тяжелее, чем частичное отвыкание. Чем больше человеку интересен здоровый образ жизни, тем легче ему будет преодолеть нежелательные качества, которые мешают стать более счастливым и уверенным в себе.

Лимонный сок

После выкуривания сигареты выпить мелкими глотками 0,5 стакана воды с соком 0,5 лимона. Как вариант можно пить сок, разведенный водой 1 : 2, или простоквашу и молоко. Разработать четкую формулу самонастроения.

Научный

Положить в пачку дневную дозу сигарет. Каждые 2 дня уменьшать количество сигарет на 1 штуку, увеличивая интервалы между перекурами. Когда останется 5-7 сигарет, выкуривать их не полностью: на $\frac{3}{4}$, на $\frac{1}{2}$, на $\frac{1}{3}$. Через несколько дней делать только 2-3 затяжки. Стараться с самого начала как можно дольше не курить с утра и после приема пищи.

При позывах к курению полезно сосать сушеные яблоки, ломтики свежих фруктов, несоленые сухарики, веточку черемухи длиной 2-3 см (не очищая), подносить ко рту разрезанный лимон. Рот наполняется слюной, и желание курить проходит. Позыв к курению длится всего 20-30 секунд, иногда несколько минут.

Из медикаментозных средств на этот период можно порекомендовать мумие, прополис, цветочную пыльцу, травяные сборы. Помогут также энтеросорбенты: полифепан, МКЦ и др. Из приборов можно посоветовать люстру Чижевского и др.

Одновременно можно использовать и спиртовую настойку зеленого овса. Для этого измельченную солому вместе с колосьями тщательно измельчить и залить спиртом, чтобы он покрывал сырье на 2 пальца. Принимать по 2030 капель на 1 столовую ложку воды 3-4 раза в день.

Мед и абрикос

Взять 1 кг свежего пчелиного меда (на полный курс отвыкания).

Утром, прежде чем закурить первую сигарету, съесть полную столовую ложку меда. Через 10 минут выпить стакан горячего молока. Через 30 минут можно позавтракать. За полчаса до обеда и ужина прием меда и молока в том же количестве повторить.

В остальное время дня, как только захочется курить, следует съесть по одному сушеному (летом по свежему) абрикосу или сливе. Указанный способ эффективно снимает желание курить.

Микроволновка

Запечь сигарету в микроволновке. Набрать пачку таких сигарет и при возникновении тяги курить только их. Вызывает стойкое отвращение к табаку.

Рациональный

Несколько раз в день выполнять следующие процедуры:

- полоскать рот настоем дубовой коры 45 раз в день;
- жевать молодые побеги вишни;
- практиковать физический труд на свежем воздухе и длительные прогулки, также полезны массаж и ножные контрастные ванны.

Суровый

В период нестерпимого желания курить рекомендуется трехдневная диета, состоящая исключительно из яблок и сухарей из черного хлеба. В качестве жидкости следует пить чай из лекарственных трав. При необходимости повторить курс.

Один из способов бросить курить – обрезать сигареты на 1 см каждый день, а потом бросить курить совсем.

Пятидневка

1-й день

Встать на 30 минут раньше обычного, выпить 2-3 стакана воды, принять душ. На завтрак – фрукты и фруктовые соки. После завтрака выполнить несколько дыхательных упражнений (вдох-выдох). Всякий раз желание курить гасить 2-3 стаканами воды или сока и дыхательными упражнениями. Стараться избегать общества курящих.

Легкий обед: овощной салат, суп, овощное рагу, ватрушка с вареньем, сок. Обязательная прогулка сразу после обеда. Ужин легкий.

Не бездельничать, не сидеть у телевизора, не пользоваться мягкой мебелью, не пить спиртное.

2-й день

2-3 стакана воды натощак, затем специальные дыхательные упражнения. После завтрака (фрукты, соки) – пешком на работу или пройти так хотя бы часть пути. Жить по режиму первого дня. Желание курить подавлять дыхательными упражнениями, минеральной водой и соками.

3-й день

Та же диета. Не курить и укреплять волю в решении бросить курить.

4-й день

Тяга к курению слабеет. Режим и диета прежние.

5- й день

Появляется чувство удовлетворенности достигнутыми успехами, уверенность. Следовать режиму и соблюдать диету предыдущих 4 дней.

Пропадает желание курить, появляется живость в мыслях и движениях.

Кисломолочно-рыбная диета

Во время отказа от курения рекомендуется есть больше кисломолочных продуктов и рыбы, особенно морской. В ней повышенное содержание особых ненасыщенных жирных кислот, препятствующих кислородному голоданию. В результате подобной диеты быстро снижается тяга к табаку.

Серебряный

Перед тем как закурить, прополоскать рот 0,1%-ным (вариант – 0,25%-ным) раствором серебра. Неприятный металлический привкус во рту после курения поможет отказаться от сигарет.

В Средние века, чтобы избавить близкого человека от пагубной привычки, держали табак в женском молоке, высушивали и давали закурить. Делали так 5 дней подряд, но чтобы курящий не знал.

Зубной эликсир

Всякий раз, когда возникнет непреодолимое желание закурить, капать на язык по 4-5 капель любого зубного эликсира. Желание курить пропадет.

Гипнотический

Когда человек спит, его мозг фиксирует все поступившие сигналы. Поэтому следует во время сна заядлого курильщика встать у его изголовья (только не позади головы) и произнести шепотом: «Желание курить исчезло у тебя навсегда. Организм больше не хочет терпеть никотин. Каждая клеточка твоего организма не выносит сигаретного дыма».

Желание курить быстро пройдет.

Для последователей тантрической йоги

Заядлый курильщик не может сразу освободиться от пристрастия к табаку. По многу раз срываясь в попытках бросить курить, снова и снова он подпадает под действие этой привычки. Соответственно, снижается и самооценка, курильщик перестанет уважать себя, ведь он не смог вытерпеть ничтожной малости. Над ним начинают подтрунивать окружающие. Человек страдает, но ничего не может поделать.

Ему необходимо понять, что курение – это враг. Сигарета – враг, пачка – отряд врагов, магазин «Табак» – вражеская берлога. Все это – составляющая жизни, особенно для тех, кто курит много лет. Курение стало частью души, укоренилось за этот большой срок, пустило в организме курильщика корни. Умом осознавая вред курения, человек не может справиться с собой. Курение стало для него автоматическим рефлексом, и его надо деавтоматизировать, осознать. Деавтоматизация – это медитация действия. Она парадоксальным образом приведет к нужному, правильному результату.

Надо забыть, что следует бросить курить. В этом нет нужды. В течение стольких лет человек жил и курил, отравляя себя, ни о чем не беспокоясь, поэтому несколько лишних часов не имеют никакого значения!

Не следует прекращать курение. Наоборот, необходимо его осознать и следующую сигарету сделать объектом медитации.

Если дзен-буддисты могут простое чаепитие обставить как прекрасную

торжественную церемонию с медитацией, то курение тоже может быть прекрасным, как чаепитие, и сопровождаться медитацией.

Доставать пачку сигарет из кармана необходимо очень медленно, не торопясь, наслаждаясь действием, осознавая его, полностью прочувствовав процесс. Потом так же неторопливо следует достать из пачки сигарету – с полным осознанием, медленно, без прежней спешки, чтобы это действие не было машинальным и бессознательным. Потом постучать сигаретой по пачке, но очень внимательно – надо слушать звук и ощущать аромат табака. Потом медленно, с удовольствием понюхать сигарету и ощутить ее аромат.

При возникновении желания курить следует легко и ритмично покусывать зубами кончик языка в течение 20 секунд. Такое упражнение помогает справиться и с сухостью во рту, характерной для недавно бросивших курить.

Табак так же прекрасен, как любое другое явление. Вдыхать его следует, как аромат жизни.

Потом с полным осознанием необходимо положить сигарету в рот и зажечь ее с тем же полным осознанием. Следует наслаждаться каждым действием и разделять это на столько маленьких действий, насколько возможно, все более и более осознавая их.

Потом необходимо сделать первую затяжку. Подумать, что это космос в форме дыма. Потом выпустить дым, расслабиться, сделать следующую затяжку и т. д. Все следует делать очень медленно.

Этот процесс покажет всю бессмысленность процесса курения. Курильщик поймет это не потому, что окружающие говорят, что курить – плохо. Он увидит это сам. И это видение будет исходить от всей сущности курильщика, оно будет видением всей обреченности курения. Человек увидит, что в курении нет смысла, и бросит курить легко и естественно. Закон Вселенной гласит, что если что-либо отбрасывается, оно отбрасывается совсем, а если что-то продолжается – оно продолжается. Не следует об этом беспокоиться.

Оригинальный

1. Поверить в себя.
2. Создать свой собственный план, как бросить курить в соответствии с индивидуальными чертами характера и особенностями.
3. Изложить на листе бумаги преимущества жизни без курения: жить дольше, чувствовать себя лучше, не наносить вреда всей семье, сэкономить деньги, пахнуть лучше, легче найти брачного партнера и т. д. Записать все это на бумаге и читать ежедневно.
4. Делать 30-40-минутные прогулки 3 или 4 раза в неделю. Кроме того, делать дыхательные упражнения (вдох-выдох) каждый день по 3-5 минут:
 - очень медленно вдохнуть через нос;
 - задержать дыхание на несколько секунд;
 - очень медленно выдохнуть через рот с закрытыми глазами.
5. Во время выполнения упражнений отчетливо представлять себя некурящим. Например, отказывающимся от предложенной сигареты и получающим за это золотую медаль и т. п.
6. Написать песню или стихотворение на тему «Я бросаю курить», «О сигаретах» и «Что значит расстаться с табаком». Читать или петь это вслух каждый день.
7. Носить с собой фотографию своей семьи или любимого человека. Написать на листе бумаги: «Я бросаю для себя и для вас (для тебя)» – и прикрепить его к фотографии. Когда появится желание курить, следует посмотреть на фотографию и прочесть надпись.
8. Каждый раз, когда хочется закурить, вместо этого записать свои чувства или мысли. Всегда носить этот лист с собой.
9. После полной отмены курения следует отметить круглые даты на пути от себя курящего к некурящему:
 - через 2 недели сходить в кино;
 - через 1 месяц сходить в ресторан или кафе;
 - через 3 месяца провести выходные в любимом месте;

– через 6 месяцев купить себе что-нибудь серьезное, что долго откладывалось;

– через 1 год устроить праздник для семьи и друзей – «День рождения человека, который приобрел шанс прожить здоровую жизнь».

Светофор

Для исчезновения тяги к никотину ежедневно съедать 250 г сырой или вареной свеклы, 250 г редьки дайкон и 1 апельсин. Также дополнительно можно выпивать 250 мл гранатового сока.

Учет

Нужно постараться учитывать каждую выкуренную сигарету или папиросу. Для этого можно завести отдельный блокнот и фиксировать день и время, когда выкурена сигарета. Одновременно с этим следует медленно жевать и проглатывать нарезанный корень аира болотного каждый раз, когда захочется курить. Положительный эффект наступает через 2 недели.

В аптеках обычно продаются высушенные корни аира болотного, поэтому перед использованием их лучше распарить на водяной бане или размочить в горячей воде.

Рыбий жир

Следует ежедневно съедать по 1 чайной ложке рыбьего жира с хлебом утром и вечером. Лучше выполнять данную процедуру перед приемом пищи, однако если это невозможно из-за тошноты, можно съедать и после еды. Курс не должен превышать 1 месяц.

Полоскание содой

Эффективным и действенным народным методом является полоскание рта раствором пищевой соды (8-10 раз в день). Данный способ хорош тем, что его может позволить себе каждый курильщик, поскольку он не требует особых материальных затрат, но вызывает стойкое отвращение к табаку. Для приготовления раствора следует взять 1 столовую ложку соды на 200 мл воды. Полоскать рот раствором следует каждый раз, как захочется курить. Рецепт можно использовать в течение неограниченного количества времени.

Облепиховый

Для снижения влечения к никотину следует ежедневно употреблять в пищу облепиху (не меньше 150 г) или облепиховый сок. Облепиховое масло поможет смягчить специфический кашель курильщика.

Полоскание тианином

С целью уменьшения потребности в курении рекомендуется полоскать рот 1–2% -ным раствором тианина. Тианин – это природная аминокислота, содержащаяся в чае. Попадая в организм, она превращается в гаммаамино-масляную кислоту. Это вещество регулирует передачу нервных импульсов между клетками головного мозга. Таким образом, раствор тианина заглушает желание курить, замедляя нервный импульс естественным образом.

Заменить тианин можно крепким черным байховым чаем.

Медовый

В качестве средства, выводящего из организма токсины, можно использовать мед. Когда возникает желание курить, следует принять натощак 1 столовую ложку меда, а через 10 минут выпить стакан горячего

молока. В течение дня данную процедуру можно повторять несколько раз, если только у человека нет аллергии на вышеперечисленные продукты.

Молоко и сигареты

Давно замечено, что стакан молока, выпитый перед курением, делает вкус сигарет крайне неприятным. Поэтому для постепенного отвыкания от вредной привычки рекомендуется сначала пить молоко, а затем закуривать сигарету. Регулярное ощущение неприятного вкуса постепенно вызовет отвращение к сигаретам.

Диетический

Ежедневно есть салаты из сельдерея, огурцов, кабачков, фасоли и спаржи. При регулярном употреблении в пищу эти блюда вызывают глубокое отвращение ко вкусу сигарет. Одновременно следует принимать витамин С в таблетках. Увеличение его дозы в дневном рационе также снижает потребность в регулярном курении.

Пять недель

Тем, кто решил отвыкнуть от никотина с помощью этого способа, необходимо перейти с сигарет на папиросы с мундштуком. В первую неделю следует курить так: в каждый мундштук вставить шарик из ваты размером с горошину. Вата будет частично задерживать никотин и табачную пыль.

Во вторую неделю следует вставить в мундштук каждой сигареты уже 2 ватных шарика и продолжать курить так в течение этой недели.

Во время третьей недели, соответственно, надо вставить 3 ватных шарика, а во время четвертой – 4 и т. д.

Постепенно организм отвыкает от никотина и влечение к табаку пропадает. Этот способ хорош тем, что его можно применять и после случайных срывов.

Фруктовый

Вместо курения несколько раз в день следует съесть какой-либо полезный фрукт: свежее яблоко, грушу или банан.

Сушеные яблоки с медом

Когда захочется курить, очень эффективно жевать кусочки сушеного яблока с медом, одновременно прогуливаясь на свежем воздухе.

Контрастный душ

Этот способ подходит тем, кто решил бросить курить, находясь в отпуске. Всякий раз, как захочется курить, следует принять контрастный душ – несколько раз поочередно облиться ледяной и очень горячей водой. Для профилактики следует уже после отказа от курения проводить эту процедуру утром и вечером в течение месяца.

Оздоровительный

Для того чтобы решение бросить курить не было кратковременным, следует к нему заранее подготовиться. Первый день без табака следует сделать очень приятным для себя, веселым, праздничным. Например, можно съездить с некурящими друзьями на шашлыки в лес. Главное – постараться отвлечься от мыслей о курении, заменив его чем-то приятным и полезным. Собственный организм нужно постоянно поощрять за стойкость, баловать, постоянно уверять себя в собственной твердости и мужественности. Особенно тяжело в первые 3 дня. В течение этого времени не следует употреблять алкоголь, копчености, соленья, мясо. Лучше придерживаться рыбно-овощной диеты, регулярно балуя себя чем-нибудь вкусным в небольшом количестве.

Для усиления эффекта от приема лечебного чая к нему можно приготовить добавку: перемешать 1 столовую ложку измельченной сырой свеклы, 1 чайную ложку меда, сок 1 лимона. Добавлять в чай из расчета 1 чайная ложка смеси на 100 мл чая.

Одновременно можно заваривать специальный лечебный чай: 1 чайную ложку черного байхового чая (лучше индийского) залить 2 стаканами кипятка. Затем добавить пол $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченных корней цикория обыкновенного, валерианы лекарственной, мяты перечной и руты душистой, перемешать и накрыть крышкой. Чай настаивать в течение 1 часа, процедить и принимать по стакану 2-3 раза в день. В результате тяга к табаку пропадет бесследно.

Пепельница

Следует всякий раз после курения понюхать пепельницу. Возникает рвотный рефлекс и отвращение к табаку.

Также можно предварительно натошак выпить крепкого черного чая.

Соленый

Чтобы процесс отвыкания от сигарет проходил легче, следует употреблять в пищу побольше солений (огурцы, помидоры, перец и др.) и свежего укропа. Подойдет соленый томатный сок.

Испуг

Этот метод воздействует на подсознание. Следует взять листок бумаги размером с сигаретную пачку, написать на нем все, что больше всего пугает. Листок необходимо приклеить к пачке.

Пустышка

Очень суровый, но эффективный метод – заменить сигареты на детскую соску-пустышку и сосать ее всякий раз, когда хочется курить. Побочное действие – насмешки окружающих.

Ветер перемен

Часто помогает бросить курить резкая смена обстановки – командировка, переезд на новую квартиру, смена работы, рождение ребенка и др.

Морская капуста

В некоторых случаях помогает следующий способ: 4–5 раз в день съедать по 100 г консервированной морской капусты и 50 г миндальных орехов. Продолжать до исчезновения тяги к никотину.

Ароматный шок

Одним из наиболее распространенных способов отвыкания от курения является следующий. Нужно взять пузырек из-под корвалола или экстракта валерианы. Пузырек не промывать, т. е. в нем должно остаться несколько капель лекарства. Затем насыпать в него щепотку табака и поджечь. Затем пузырек плотно закрыть крышкой и постоянно носить с собой. Как только захочется курить, нужно открыть пузырек и понюхать. Смесь запахов лекарства и табачного дыма вызывает стойкое отвращение к табаку.

Рецепты народной медицины для борьбы с курением

Бросить курить – это верное решение, требующее твердости и

мужества. Народные средства призваны помочь человеку забыть об этой вредной и пагубной привычке, если у него не хватает собственных сил справиться с ней. И здесь главное – тщательно соблюдать рекомендации.

Способ «Жевательная горечь»

Чтобы бросить курить, следует смешать по 1 столовой ложке свежих измельченных листьев хрена огородного и свежих листьев подорожника и 2 раза в день жевать по 5 минут как жевательную резинку. Сок обязательно нужно проглатывать, а траву выплевывать. Такой способ не только снижает тягу к курению, но и вызывает отвращение к никотину. Использовать этот метод можно не дольше 2 недель.

Способ «Эвкалиптовый»

Довольно часто в лекарственных целях применяются листья эвкалипта, которые обладают отхаркивающим, обезболивающим и заживляющим действием, что очень полезно для курильщиков. В гомеопатии, к примеру, листья эвкалипта используются для лечения синдрома курильщика, выражающегося в постоянном лихорадочном состоянии, одышке и жажде. Следует часто вдыхать эфирное масло эвкалипта и полоскать рот его настоем, чтобы снизить потребность в курении и облегчить неприятные симптомы.

Настой готовится так: 1 столовую ложку листьев эвкалипта заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, после чего полоскать рот при появлении желания закурить.

Способ «Зверобой и багульник»

Эффективным народным средством для отказа от курения является отвар из следующих компонентов: 1 столовая ложка багульника обыкновенного, 1 столовая ложка зверобоя продырявленного и 800 мл воды. Смесь следует довести до кипения, а затем варить на слабом огне 20

минут. После этого настаивать 3 часа, процедить и пить как чай, доливая к настою кипятком (на 50 мл настоя из трав 50 мл кипятка). Такой отвар можно пить 5–7 раз в день, как только захочется курить. Другими его положительными свойствами являются выведение токсинов, улучшение работы мочевого пузыря, почек, очищение кожи и легочных путей курильщика. Курс – 3 недели.

Настой травы хвоща полевого

Можно использовать это средство для снижения тяги к курению. Для этого 15 г травы хвоща полевого залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить и пить по 50 мл 3–4 раза в день перед едой.

Способ «Репный»

Когда захочется курить, следует есть репу, тщательно разжевывая. В результате снижается влечение к табаку.

Способ «Девясил»

Во время борьбы с курением применять следующий настой: смешать 1 столовую ложку сушеных цветков и 5 столовых ложек листьев девясила залить 1 л кипятка. Настаивать 1 час, процедить и пить как чай в течение дня. Одновременно, когда захочется курить, можно жевать высушенные стебли девясила.

Полезен он будет при головных болях, учащенном сердцебиении, а также в качестве отхаркивающего средства во время синдрома отмены, сопровождающегося сильным кашлем.

Девясил издавна используется в народной медицине для борьбы с курением, т. к. содержит инулин, сапонины, камедь, органические кислоты и смолы, алкалоиды, витамин Е и эфирные масла на основе геленина, вызывающие отвращение к табаку.

Лечебный чай

Взять 2 части моха исландского, 2 части травы хвоща полевого, 2 части травы пикульника, 2 части травы ладанника (жабрея), 1 часть спорыша (горца птичьего), 3 части крапивы двудомной.

2 столовые ложки сбора нужно залить 0,5 л кипятка, потомить на слабом огне 10 минут. Настаивать 1 час, процедить и принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.

Способ «Капустный сок»

Смесь из свежесжатых соков капусты и картофеля пить по 70 мл через день за 30 минут до еды.

Настой золототысячника

Смешать 1 столовую ложку травы золототысячника, 1 столовую ложку травы полыни горькой и 1 столовую ложку травы чабреца. Засыпать 15 г смеси на 200 мл кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

Способ «Акациевый»

При желании закурить следует медленно разжевать стручок колючей акации.

Способ «Татарник»

Заварить 20 г цветочных корзинок и верхних листьев татарника в 200 мл кипятка. Настаивать 4 часа. Процедить, принимать по 50 мл 23 раза в день перед едой. Настой снижает влечение к табаку, снимает симптомы синдрома отмены, помогает при угнетенном самочувствии.

Татарник (чертополох) обладает массой полезных свойств. Его цветочные корзинки и верхние листья издавна используются в народной медицине как отхаркивающее, местноанестезирующее, противомикробное, обволакивающее и седативное средство при борьбе с курением.

Способ «Корень татарника»

При тяге к курению следует жевать свежий или сушеный корень татарника, нарезанный пластинками, и запивать 100 мл молока. Это вызывает легкий рвотный рефлекс и отвращение к табаку.

Настой любистка

Залить 50 г любистка и 1 лавровый лист 1 л кипятка, настоять. Выпить в течение дня. Продолжать принимать до прекращения тяги к курению.

Полоскание из корневищ змеевика

Действенным способом борьбы с курением является применение полосканий из корневищ змеевика. Для этого 1 столовую ложку измельченных корневищ змеевика (горца змеинового) следует залить 200 мл кипятка и дополнительно кипятить на слабом огне 2–3 минуты. Потом раствор настаивать 40-50 минут, затем процедить. Данной смесью полоскать рот каждый раз, когда захочется курить. Полоскание вызывает тошноту и рвотные позывы, которые подсознательно соотносятся с табаком.

Настойка цветков малины

Взять 100 г цветков малины, залить 0,5 л водки, настаивать 10 дней в

теплом темном месте, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Отвар тысячелистника, донника и пижмы

Взять по 50 г сушеной измельченной травы тысячелистника, донника и пижмы. 1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, настаивать под крышкой 20 минут. Принимать по 50 мл 45 раз в день. Снижает тягу к курению.

Курильщицы могут заменить донник цветками душицы.

Настой мяты и тысячелистника

Взять 50 г листьев мяты перечной и 25 г травы тысячелистника. 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить в термосе 250 мл крутого кипятка, настаивать 2 часа, затем процедить. Использовать для полоскания рта при позывах к курению.

Отвар толокнянки и мяты

Смешать по 10 г сушеных измельченных листьев травы толокнянки (медвежье ушко) и мяты перечной, залить 300 мл воды, кипятить 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

Одновременно необходимо принимать витамины С и группы В и препараты кальция.

Валериановый сбор

Взять по 50 г сушеных измельченных листьев мяты перечной и листьев вахты трехлистной и 100 г измельченного корня валерианы лекарственной, смешать. Залить в термосе 2–3 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой оказывает успокаивающее действие, снимает тягу к курению, бессонницу и раздражительность в период синдрома отмены.

Настой смородины, душицы и мяты

Смешать 50 г сушеных листьев черной смородины и по 100 г сушеных листьев и цветков мяты перечной и душицы обыкновенной. Взять 3 столовые ложки смеси, залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить.

Использовать для полоскания рта всякий раз при возникновении желания закурить.

Можно также пить этот настой по $\frac{1}{3}$ стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Способ «Мята и аир»

Эффективен во время отказа от курения настой следующих трав: 2 чайные ложки мяты перечной, 1 чайная ложка измельченного корня аира. Все смешать, всыпать в термос и залить 250 мл кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Если возникает сильное желание закурить, следует прополоскать рот и сплюнуть.

Отвар плауна-баранца

Взять 10 г стеблей и листьев плауна-баранца, залить 200 мл воды и кипятить на слабом огне в течение 15 минут. Процедить и использовать как полоскание при остром желании закурить. Отвар можно принимать внутрь по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Эликсир «Мята и золотой ус»

Этот эликсир не только снизит влечение к табаку, но и изменит угнетенное психологическое состояние, облегчит трудности с дыханием в

период отмены никотина.

За 2 недели до применения способа следует приготовить настойку золотого уса: 20 г измельченных побегов с зачатками листьев залить 200 мл водки, настаивать 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Для приготовления эликсира следует 20 г травы мяты перечной залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить, к настою добавить 2 чайные ложки настойки золотого уса. Принимать 2 раза в день по 1 столовой ложке после еды.

Способ «Черемуха»

Следует жевать мелкие веточки черемухи толщиной 5 мм каждый раз, как захочется курить. Антиникотиновый эффект наступит примерно через 10–12 дней. Для избавления от тяги к курению аналогичным способом используются также плоды и кора молодой черемухи. Применять листья и кору черемухи следует с большой осторожностью и на протяжении небольшого периода времени, т. к. в них содержится вещество, из которого выделяется синильная кислота.

Способ «Жженные перья»

Эффективным народным рецептом, формирующим отвращение к никотину, является следующий: 10 частей золы от сожженных птичьих перьев смешать с 1 частью питьевой соды и добавлять смесь в курительный табак.

Исландский чай

Нужно взять 2 части омелы белой, 2 части травы хвоща полевого, 2 части спорыша (горца птичьего), 3 части сушеных листьев брусники.

2 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, потомить на слабом огне 10 минут. Настаивать 1 час, процедить и принимать по 60 мл 3 раза в день после еды.

Настой чабреца

Взять 15 г сушеной измельченной травы чабреца (тимьяна) на 250 мл кипятка, настаивать 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Способ «Кипрей»

Следует ежедневно заваривать 2–3 столовые ложки травы кипрея (Иван-чая) 1 л кипятка и принимать в течение дня по 150–200 мл. Лучше всего делать это после приема пищи, однако если это невозможно из-за тошноты, то можно и во время еды. Курс лечения – максимум 1 месяц.

Способ «Суррогатный»

Другим народным способом избавления от тяги к табаку является полная замена его чабрецом. Для этого нужно самостоятельно изготовить из травы чабреца сигареты и курить их по мере потребности. Горький и неприятный вкус чабреца может вызвать рвотный рефлекс, поэтому данный метод является действенным и помогает выработать отвращение к табаку за 2 недели. Ферменты, содержащиеся в листьях чабреца, способствуют очищению дыхательных путей и отхаркиванию. Это очень полезный для курильщиков эффект.

Вместо чабреца можно также курить высушенные листья земляники, крапивы, зверобоя, эхинацеи, лещины, подорожника, малины, грецкого ореха, каштана, дягиля и плоды можжевельника.

Полоскание морской солью

Одним из действенных народных методов является полоскание рта

соленой водой. Этот способ вызывает отвращение к табаку. Для приготовления раствора следует растворить 1 столовую ложку морской соли в 250 мл кипяченой воды. Полоскать рот этим раствором следует каждый раз, как захочется курить.

Способ «Казацкий»

Для того чтобы избавиться от пристрастия к табаку, следует смешать 50 г измельченных корневищ дягиля и по 50 г травы бессмертника, тысячелистника, полыни и зверобоя, залить 1 столовую ложку смеси 750 мл кипятка и держать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут, тщательно процедить и принимать по 200 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс – до стойкого отвращения к табаку. Во время применения нельзя употреблять спиртное.

Полоскание лимонным соком

С целью уменьшения потребности в курении можно, вместо сигареты, полоскать рот разведенным в 250 мл воды соком 1 лимона. Кислый вкус отвлекает от желания курить, естественным образом формируя неприятие табака.

Заменить лимонный сок можно растворив в 150 мл воды несколько кристалликов лимонной кислоты.

Отвар пырея и вишневых черешков

Снять никотиновую зависимость поможет следующий отвар: смешать по 100 г корневищ пырея и черешков (плодоножек) вишни, залить 1,5 л воды и кипятить в течение 15 минут. Смесь перелить в термос, настаивать 1 сутки, процедить и принимать по 100–150 мл 3–5 раз в сутки. При необходимости курс повторить.

Способ «Вишневый»

Для отказа от табачной зависимости следует в течение недели питаться только свежей вишней в неограниченном количестве и белым хлебом. В качестве жидкости следует пить отвар чабреца.

Отвар смеси злаков

Снять никотиновую зависимость поможет отвар смеси злаков. Для его приготовления следует смешать в кастрюле по 100 г ячменя, проса и стеблей пырея, влить 1 л воды и кипятить в течение 10 минут, затем смесь вылить в термос, настаивать 1 сутки, процедить и принимать по 150 мл 3–5 раз в день.

Злаковый сбор

Взять по 100 г ячменя, овса, ржи и проса, залить 1 л воды, кипятить 10 минут, влить в термос, настаивать 1 сутки, процедить и пить по 100 мл 3 раза в день перед едой до полного прекращения тяги к табаку.

Способ «Болгарский»

По утверждению болгарских целителей, эффективным в борьбе с курением является прием настойки зеленого овса. Для этого 15 капель спиртовой вытяжки незрелых семян растения следует разбавить водой в соотношении 1 : 5. Раствор нужно принимать за 20 минут до еды.

В Болгарии овес издавна применялся как средство борьбы с курением, а также как успокоительное при нервном истощении курильщика, бессоннице и усталости в период синдрома отмены.

Отвар овса

Взять 1 столовую ложку овса и с вечера залить 2 стаканами воды. Утром варить 10 минут, настоять 45 минут, процедить, пить как чай. Это средство подавляет пристрастие к табаку.

Отвар овса на водяной бане

Отвар овса уменьшает тягу к курению и повышает ослабленный иммунитет. 500 г овсяных зерен залить 2 л кипятка, довести до кипения на водяной бане. Кипятить на слабом огне 3 часа, остудить. Процедить и принимать в подогретом виде по 200 мл 3 раза в день перед едой, пока не закончится отвар. Курс повторить 2 раза.

Настойка молодых побегов овса и проса

Для приготовления настойки взять по 100 г свежих молодых побегов овса и проса, мелко нарубить их и залить 0,5 л водки. Настаивать 7 дней в теплом темном месте, затем процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Настой овса и листьев земляники

Эффективным методом в борьбе с курением является прием настоя овса и листьев земляники. Он снижает никотиновую зависимость, стабилизирует артериальное давление и оказывает успокаивающее действие на нервную систему курильщика в период синдрома отмены. Для этого следует смешать 100 г измельченных зерен овса и 50 г листьев земляники. Взять 3 столовые ложки смеси, залить 500 мл кипятка, перемешать, настаивать под крышкой 30 минут. Принимать по 150 мл за 20 минут до еды 3 раза в день.

Способ «Мед и отвар овса»

Следует менять сорт сигарет каждые 2 дня, переходя от более крепких к легким. Одновременно в качестве стимулирующего и выводящего из организма токсины средства необходимо использовать мед. Когда возникает желание курить, следует принять натошак 1 столовую ложку меда, а через 10 минут выпить стакан горячего отвара овса. Время применения неограниченно.

Овсяный кисель

Снять тягу к никотину поможет овсяный кисель: 200 г промытого овса залить 2 л воды, оставить на 4 часа, затем получившуюся массу поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 1 час, процедить, добавить по вкусу сахар.

Принимать получившийся кисель из овса по 100 мл 3 раза в день за 1 час до еды (или через 1 час после еды) в течение месяца.

Способ «Бессмертник и подорожник»

Для борьбы с курением можно с успехом использовать следующий отвар: смешать 100 г травы бессмертника и 50 г травы подорожника, залить 1,5 л воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне 3 минуты. После остывания отвар процедить и принимать по 200 мл 4-5 раз в день перед едой.

Настой спорыша и зверобоя

Взять 1 столовую ложку травы спорыша (горца птичьего) и 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, залить 1 л воды. Смесь следует довести до кипения, кипятить на слабом огне 15 минут. После этого настаивать 1,5 часа, процедить и выпить в течение дня, доливая к настою кипятком (на 100 мл настоя из трав 50 мл кипятка). Курс – 2 недели.

Способ «Клюквенный»

В случае возникновения острого желания курить всякий раз съедать 15 свежих или замороженных ягод клюквы.

Способ «Для иммунитета»

Укрепит сниженный иммунитет бывшего курильщика и его бронхолегочную систему в период синдрома отмены следующая смесь: 5 столовых ложек какао, 3 столовые ложки алоэ, 100 г сливочного масла, 200 г меда. Принимать ежедневно по 1 столовой ложке натошак перед завтраком, запивая 200 мл горячего молока.

Способ «Таволга»

Взять 30 г листьев таволги, заварить 300 мл кипятка, настаивать 1 час. Пить мелкими глотками в течение дня, когда наступит позыв курить. Такой способ вызывает отвращение к никотину. Использовать метод можно в течение 2 недель.

Настой тысячелистника

Помогает преодолеть стремление к сигарете настой надземной части тысячелистника: 50 г лекарственного сырья залить 1,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл всякий раз, когда захочется курить.

Способ «Сибирский»

Смешать по 45 г сушеной травы зверобоя, чабреца, мяты, корней одуванчика, по 25 г травы полыни, тысячелистника и соцветий пижмы, по 15 г корней дягиля, золототысячника и плодов можжевельника. Взять 3

столовые ложки смеси, залить 350 мл кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Через 1 час процедить. Принимать по 2-3 столовые ложки 8-10 раз в день. Курс – 2 месяца. При необходимости через месяц можно повторить. Прием сбора противопоказано при беременности!

Способ «Темнота»

Попробовать курить только в темноте или с закрытыми глазами. Это вырабатывает равнодушие к процессу курения и помогает отказаться от табака совсем.

Способ «Корица»

Можно заменить сигареты кусочками корицы и грызть их всякий раз, как только захочется курить.

Корицу можно заменить лакричным корнем или корнем солодки.

Способ «Молочная диета»

Чтобы отвыкнуть от курения, можно на 3-5 дней сесть на молочную диету: каждый день за 4-5 приемов следует выпивать по 1 л молока.

Способ «Самогипноз»

Ежедневно повторять утром и вечером следующий текст: «Я не хочу и не буду курить. Я не курю, и мне противен и вреден вид и запах сигарет. Я ненавижу курение, мне противно курить». Максимум через месяц появится стойкое отвращение к сигаретам.

Способ «Травяная смесь»

Для борьбы с курением можно использовать следующий отвар: 100 г полыни, 50 г травы пустырника, 50 г мать-и-мачехи. Ингредиенты сложить

в трехлитровую банку и влить туда 2,25 л кипятка. Затем томить банку на водяной бане в течение 1 часа. Чтобы она не лопнула, на дно посуды, в которой должна стоять банка, положить сложенную в несколько слоев марлю. После остывания отвар процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день перед едой до тех пор, пока он не кончится.

Отказаться от никотина помогает 10-дневная диета из таких продуктов, как баклажаны, кабачки, болгарский перец и огурцы. Пить в это время можно только зеленый чай.

Антиникотиновый сбор

Взять по 25 г травы душицы, зверобоя, цветков тысячелистника, травы чабреца, листьев мяты перечной, корней дягиля. Добавить 15 г ягод можжевельника, смешать. Взять 2 столовые ложки сбора, залить 1 л кипятка, настаивать 1 час в герметичной посуде. Принимать вместо чая в течение дня. Курс лечения – 10 дней, затем 5 дней перерыва, снова 10 дней приема. При необходимости курс можно возобновить. Вызывает отвращение к никотину и запаху табака.

Сбор абсолютно противопоказан при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек!

Сок лопуха

Для избавления от пристрастия к курению следует пить утром и вечером перед едой смесь из 25 мл сока лопуха и 50 мл кипяченой воды.

Отвар против курения

Облегчить отвыкание от табака и ослабить неприятные симптомы поможет отвар из взятых в равных пропорциях измельченного корня валерианы лекарственной, плодов тмина и фенхеля, цветков ромашки

лекарственной, травы мяты перечной. Все смешать, всыпать в эмалированную посуду 1 столовую ложку сбора, залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой, довести до кипения, убавить огонь, кипятить 3 минуты, снять с огня, настаивать 2-3 часа, процедить. В 250 мл настоя добавить 1 чайную ложку меда и принимать 2 раза в день за 1 час до еды.

Способ «Антидепрессивный»

Помочь при раздражительности, ухудшении внимания, агрессивности во время синдрома отмены может следующий настой. Для его приготовления следует смешать 60 г сушеной травы вереска, по 45 г травы сушеницы болотной и пустырника, 15 г корня валерианы, залить 1 столовую ложку смеси 250 мл кипятка и принимать по 5–6 глотков в час в течение всего дня. Курс – 2–3 месяца.

Настой сушеницы и пустырника

Для борьбы с курением в народной медицине успешно применяется настой сушеницы и пустырника. Следует смешать 50 г травы сушеницы и 50 г травы пустырника. Необходимо 1 столовую ложку смеси заварить 300 мл кипятка. Настаивать 15 минут. Затем процедить и выпить мелкими глотками в течение дня. Настой оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему курильщика, облегчает бессонницу и вызывает отвращение к табаку.

Имбирный напиток

Во время синдрома отмены бывший курильщик испытывает ощущение тревоги, дрожь во всем теле, усиление слюноотделения (или ощущение сухости во рту), головную боль. Человек становится очень раздражительным, т. к. его организм в это время испытывает мощный стресс. Избавиться от неприятных симптомов поможет имбирный напиток.

Для приготовления понадобятся 1–2 средних корня имбиря, 4 лайма

(или 2 лимона), 11 листьев мяты, фруктоза или мед. Имбирь следует вымыть, очистить и натереть на мелкой терке, залить 2,4 л кипяченой воды, добавить сок лайма (или лимона) и мелко нарезанные листья мяты. Поставить все это на слабый огонь на 2 часа, снять с огня, процедить и добавить фруктозу или мед. Если напиток будет слишком терпким, его можно разбавить водой по вкусу.

Манговый коктейль

Взять по 20 г травы мяты перечной и цветков гречихи полевой, смешать. Сырье залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут в герметичной посуде, процедить. Добавить по 0,5 л мангового сока и щелочной минеральной воды без газа. Принимать вместо чая в течение дня. Курс – 10 дней, затем 3 дня перерыв, и снова 10 дней приема. При необходимости курс можно возобновить. Вызывает острое отвращение к никотину.

Целебный сбор против курения

Взять по 30 г травы душицы, зверобоя, цветков ежевики, травы Melissa, листьев мяты перечной и корней бадана. Добавить 15 г ягод можжевельника, смешать. Взять 2 столовые ложки сбора, залить 1 л кипятка, настаивать 1 час в герметичной посуде. Принимать вместо чая в течение дня. Курс – 15 дней, затем 5 дней перерыв, и снова 15 дней приема. При необходимости курс можно возобновить. Вызывает отвращение к запаху табака.

Сбор категорически противопоказан при воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря и почек!

Настой донника, кипрея и мать-и-мачехи

В борьбе с курением поможет следующий отвар: 100 г травы донника, 50 г травы кипрея, 50г мать-и-мачехи. Ингредиенты сложить в трехлитровую банку и залить 2,5 л кипятка. Настаивать в течение 1 часа.

После остывания отвар процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день перед едой до тех пор, пока он не закончится.

Настой против курения

Ослабить неприятные симптомы отвыкания от табака поможет настой из взятых в равных пропорциях плодов тмина, цветков донника, травы мелиссы: все смешать, всыпать в эмалированную посуду 1 столовую ложку сбора, залить 1 л кипятка, закрыть крышкой, довести до кипения, снять с огня, настаивать 1 час, процедить. В 250 мл настоя добавить 1 чайную ложку меда и принимать 4 раза в день за 1 час до еды.

Степной чай

Проверенным народным средством против тяги к табаку является отвар из следующих компонентов: 1 столовая ложка семян тмина обыкновенного, 1 столовая ложка листьев лещины и 1 столовая ложка листьев облепихи. Смесь залить 1 л воды, довести до кипения, а затем держать на слабом огне 15 минут. После этого настаивать 1 час, процедить и пить как чай, доливая к настою кипятка (на 100 мл настоя из трав 100 мл кипятка). Такой отвар можно пить 7–8 раз в день, как только захочется курить. Другими его положительными свойствами являются выведение токсинов, улучшение работы почек, желчного пузыря и очищение легких. Курс – 2–3 недели.

Настой листьев боярышника

Можно использовать настой листьев боярышника для уменьшения склонности к курению. Для этого 30 г листьев боярышника залить 300 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить и пить по 50 мл 5–6 раз в день перед едой.

Настой кизила

Для борьбы с курением можно применять следующий настой: смешать 1 столовую ложку сушеных цветков кизила и 5 столовых ложек темного изюма, залить 1 л кипятка. Настаивать 30 минут в герметичной посуде, процедить и пить как чай в течение дня.

Полезен этот настой будет при учащенном сердцебиении и в качестве успокаивающего средства во время синдрома отмены, сопровождающегося раздражительностью и бессонницей.

Чай от табачной зависимости

Следует взять по 2 части листьев лещины, топинамбура, вишни, облепихи, 1 часть листьев малины и 3 части листьев мяты.

3 столовые ложки сбора нужно залить 1 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут. Настаивать 30 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3-4 раза в день после еды.

Земляника

Когда захочется курить, следует есть землянику в неограниченном количестве. В результате снижается влечение к табаку.

Заменить землянику можно свежей клюквой или черникой.

Сок картофеля и земляники

Смесь из свежавыжатых соков картофеля и земляники пить по 100 мл за 20 минут до еды в течение 15 дней. При необходимости курс можно повторить.

Миндальный орех

При желании закурить следует медленно разжевать миндальный орех.

На курс требуется 1-1,5 кг.

Лопух

Заварить 50 г смеси цветочных корзинок и листьев лопуха обыкновенного в 0,5 л кипятка. Настаивать 2,5 часа. Процедить, принимать по 70 мл 3-4 раза в день перед едой. Настой снижает влечение к табаку, снимает симптомы синдрома отмены, помогает при учащенном сердцебиении и депрессии.

Лопух обыкновенный издавна любим народной медициной. Его цветочные корзинки и верхние листья издавна используются как отхаркивающее, обволакивающее и иммуномодулирующее средство при борьбе с курением.

Настой бессмертника и чабреца

Смешать по 1 столовой ложке травы бессмертника, шалфея, тимьяна и 1 чайную ложку травы чабреца. 15 г смеси залить 250 мл кипятка. Настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

Корень лопуха

При тяге к курению следует жевать свежий или сушеный корень лопуха, запивая смесью из 100 мл молока, 100 мл воды и щепотки корицы. Это вызывает стойкое отвращение к табаку.

Настой лаврового листа и эвкалипта

Залить 50 г листьев эвкалипта и 12 лавровых листьев 1,5 л кипятка. Выпить в течение дня. Продолжать до прекращения тяги к курению.

Полоскание из корневищ бадана

Эффективным способом борьбы с курением является и использование полосканий из корневищ бадана. Для этого 2 столовые ложки измельченных корневищ следует залить 0,5 л кипятка и дополнительно кипятить на слабом огне 5 минут. Потом отвар настаивать 1 час, укутав, процедить. Этим отваром полоскать рот каждый раз, когда захочется курить. Полоскание вызывает тошноту и горечь во рту, которые подсознательно соотносятся с табаком.

Настойка цветков земляники и гречихи полевой

Взять 150 г цветков земляники и гречихи полевой, залить 1 л водки, настаивать 15 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды в течение 1 месяца.

Чай «Полевой сбор»

Взять по 20 г травы мяты перечной, лепестков подсолнуха, цветков ромашки и донника, смешать. Сырье залить 450 мл кипятка, настаивать 45 минут в герметичной посуде, процедить. Добавить сахар или мед по вкусу. Принимать вместо чая в течение дня. Курс – 10 дней, затем 5 дней перерыва, и снова 10 дней приема. При необходимости курс можно возобновить. Вызывает острое отвращение к табаку.

Отвар Melissa, кипрея и бессмертника

В борьбе с курением поможет следующий отвар: 70 г травы Melissa, 30 г травы кипрея, 20 г травы бессмертника смешать. Ингредиенты сложить в эмалированную кастрюлю и влить туда 1,5 л кипятка. Кипятить 5 минут, снять с огня, настаивать в течение 30 минут. После остывания

отвар процедить и принимать по 70 мл 3 раза в день перед едой до тех пор, пока он не кончится.

Целебный сбор

Взять по 25 г травы кипрея, зверобоя, цветков гречихи полевой, травы любистка, листьев мяты перечной. Добавить 15 г листьев облепихи, смешать. Взять 2 столовые ложки сбора, залить 1 л кипятка, настаивать 1 час в герметичной посуде. Принимать вместо чая в течение дня. Курс – 10 дней, затем 5 дней перерыва, и снова 10 дней приема. При необходимости курс можно повторить. Вызывает отвращение к запаху табака.

Сбор противопоказан при воспалительных заболеваниях печени и почек!

Настой против курения

Ослабить неприятные симптомы отвыкания от табака поможет настой из взятых в равных пропорциях сушеных плодов земляники, цветков донника и листьев облепихи. Все смешать, всыпать в эмалированную или керамическую посуду 1,5 столовой ложки сбора, залить 800 мл кипятка, закрыть крышкой, довести до кипения на водяной бане. Кипятить в течение 15 минут, снять с огня, остудить, настаивать 30 минут, процедить. В 250 мл настоя добавить 1 чайную ложку меда и принимать 3 раза в день за 25 минут до еды.

Лечебный настой

Для отказа от курения в народной медицине применяется настой следующей смеси: 25 г семян укропа огородного, 30 г листьев топинамбура, 20 г листьев малины, 25 г листьев земляники. Смесь следует залить 750 мл кипятка, довести до кипения, остудить. После этого настаивать 30 минут, процедить и пить вместо чая в течение дня, разбавляя горячей водой или молоком. Положительным свойством настоя

является улучшение работы почек, желчного пузыря и кишечника курильщика. Курс – 3 недели.

Зеленое яблоко

Перед тем как покурить и после этого следует съесть несколько ломтиков кислого зеленого яблока. Возникает стойкое отвращение к табаку.

Отвар бессмертника и листьев облепихи

В народной медицине при борьбе с курением успешно применяется следующий отвар: смешать по 50 г травы бессмертника и листьев облепихи. Ингредиенты сложить в эмалированную кастрюлю, залить 1,5 л кипятка, довести до кипения, снять с огня. Настаивать, укутав, в течение 1 часа. После остывания отвар процедить и принимать по 150 мл в течение дня.

Настой листьев яблони

Для уменьшения склонности к курению можно использовать настой листьев яблони. Для этого 30 г листьев яблони залить 350 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить и пить 5 раз в день по 50 мл перед едой.

Витаминный напиток

Взять по 30 г травы душицы, пижмы и цветков ежевики сизой, смешать. Сырье залить 500 мл кипятка, настаивать 30 минут в герметичной посуде, процедить. Добавить по 0,5 л сока моркови и тыквы. Принимать 8–10 раз в течение дня по 80–100 мл. Курс – 15 дней, затем 3 дня перерыва, и снова 15 дней приема. При необходимости курс можно возобновить. Вызывает острое отвращение к табаку и запаху табачного дыма.

Можжевельный настой против курения

Взять 15 г ягод можжевельника, добавить по 10 г плодов укропа огородного, цветков гречихи полевой и измельченных корней дягиля и солодки, смешать. Взять 1 столовую ложку приготовленного сбора, залить 1 л кипятка, настаивать 30 минут в герметичной посуде. Принимать по 250 мл 3 раза в день перед едой. Курс – 10 дней, затем 5 дней перерыва, потом снова 10 дней приема. При необходимости курс можно возобновить. Вызывает отвращение к никотину, успокаивает нервную систему, снимает раздражительность в период синдрома отмены.

Сбор противопоказан при острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, гастрите, колите, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, в период беременности и лактации.

Очищающий настой

В борьбе с курением применяется очищающий настой из смеси взятых в равных долях измельченных корней цикория, цветков ромашки аптечной и листьев лещины: все смешать, всыпать 1 столовую ложку сбора в стеклянную посуду, залить 1 л кипятка, закрыть крышкой, настаивать 1 час, процедить. В 250 мл настоя добавить мед или сахар по вкусу и принимать 4 раза в день за 30 минут до еды. Настой выводит токсины из организма, очищает от шлаков печень и почки, способствует нормализации обмена веществ в период отказа от курения.

Отвар листьев и плодов облепихи, вишни и боярышника

Популярным средством народной медицины для отказа от табака является отвар из следующих компонентов: по 20 г сушеных листьев и плодов облепихи, вишни и боярышника. Смесь следует залить 1 л родниковой воды, довести до кипения, а затем держать на слабом огне 5 минут. После этого настаивать 30 минут, процедить и пить как чай, доливая к настою кипятком в соотношении 1 : 1. Такой отвар можно пить 8–

10 раз в день при возникновении желания курить. В результате улучшается работа печени, почек и желчного пузыря, выводятся из организма токсины, улучшается сердечная деятельность, снижается раздражительность и беспокойство у курильщика в период отказа от табака. Курс – 3–4 недели.

Настой цветков и листьев терна

Для уменьшения склонности к курению можно использовать настой цветков и листьев терна. Для этого 15 г сырья залить 250 мл кипятка, настаивать 15 минут, процедить и пить по 100 мл 2 раза в день перед едой.

Чай из листьев топинамбура, земляники и любистка

Для приготовления антеникотинного чая следует взять 3 части листьев топинамбура, 2 части листьев и плодоножек земляники и 1 часть листьев любистка. 2 чайные ложки сбора залить 500 мл крутого кипятка в стеклянной или керамической посуде. Настаивать 15 минут, процедить и принимать по 100 мл 3–4 раза в день перед едой.

Изюмный чай

Для успешной борьбы с курением можно применять следующий напиток: смешать 5 столовых ложек изюма разных сортов (с косточками и без), 1 столовую ложку измельченной кураги и щепотку корицы. Все залить 1 л кипятка. Добавить ломтик лимона. Настаивать 30 минут в герметичной посуде, укутав, процедить и пить как чай в течение дня.

Настой гвоздики

Залить 1 столовую ложку бутонов гвоздики (пряность) 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Тщательно процедить, принимать по 100 мл 4-5 раз в

день перед едой. Настой снижает влечение к табаку, помогает при учащенном сердцебиении, оказывает бронхолитическое действие и смягчает специфический кашель в период отказа от табака.

Можно медленно разжевывать 3-5 бутонов гвоздики до полного размягчения. Это не только смягчает кашель, но и отбеливает зубы и улучшает настроение. Следует помнить, что страдающим гипертонической болезнью и беременным женщинам употреблять гвоздику нежелательно.

Настой листьев черемухи и лаврового листа

Взять 50 г листьев черемухи и 1 пачку лаврового листа, залить 1,2 л кипятка, довести до кипения, снять с огня. Настаивать в герметичной посуде, укутав, в течение 30 минут. Выпить в течение дня, отпивая по глотку всякий раз, как захочется курить. Применять до прекращения тяги к табаку.

Настой полыни и чабреца

Смешать по 1 столовой ложке травы полыни и эвкалипта и 1 чайную ложку травы чабреца. Засыпать 20 г смеси на 300 мл кипятка. Настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4–5 раз в день перед тем, как закурить.

Корень цикория

При повышенной тяге к табаку следует жевать свежие или сушеные корни цикория, запивая смесью из 150 мл теплой воды и лимонного сока. Это вызывает стойкое отвращение к табаку.

Сливовый нектар

Свежевыжатый сливовый сок с добавлением меда и ломтика лимона следует пить по 150 мл за 20 минут до еды в течение 20 дней. При необходимости курс можно повторить. Очищает организм курильщика от токсинов, благотворно влияет на сердечную деятельность при раздражительности, вызванной отказом от курения.

Настой стахиса

Для снижения влечения к курению следует взять 20 г высушенных и измельченных цветков, стеблей и листьев стахиса и залить 0,5 л кипятка. Настаивать, укутав, в течение 8–9 часов, процедить и пить по 100 мл 4–5 раз в день за 10–15 минут до еды. В результате снижается влечение к табаку, исчезают раздражительность и бессонница.

Можно разжевывать свежие столоны и клубеньки стахиса, запивая овощным соком.

Лимон

Чтобы быстрее отвыкнуть от табака, перед тем как закурить (и после этого), следует съесть несколько толстых ломтиков лимона. Формируется стойкое отвращение к никотину.

Полоскание отваром листьев груши и брусники

Способом борьбы с курением является полоскание отваром листьев груши и брусники. Для этого 2 столовые ложки смеси измельченных сушеных листьев груши и брусники следует положить в эмалированную посуду и залить 600 мл кипятка. Кипятить на слабом огне 5 минут, снять с огня и настаивать 1 час, укутав. Затем процедить и отваром полоскать рот в течение дня (каждый раз, когда захочется курить).

Эликсир из плодов черемухи и листьев боярышника

Смешать в равных пропорциях плоды черемухи и листья боярышника. Взять 150 г смеси, залить 1 л водки, настаивать 20 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды в течение 1 месяца. При необходимости повторить курс.

Напиток из кипрея, донника и душицы

Смешать 70 г травы кипрея, 30 г травы донника, 20 г травы душицы. Ингредиенты сложить в эмалированную кастрюлю и залить 1,5 л кипятка. Добавить $\frac{1}{2}$ лимона, предварительно нарезав ломтиками. Кипятить 10 минут, снять с огня, настаивать в герметичной посуде в течение 30 минут. Затем напиток процедить, добавить по вкусу мед и принимать по 150 мл 7–8 раз в день при желании курить.

Настой цветков ромашки и листьев топинамбура

В борьбе с курением применяется очищающий настой из смеси взятых в равных долях измельченных цветков ромашки аптечной и листьев топинамбура. Все смешать, 1 столовую ложку сбора всыпать в эмалированную или керамическую посуду, залить 1 л кипятка, накрыть крышкой, настаивать 20 минут, процедить. Принимать 4 раза в день по 250 мл настоя за 15 минут до еды. Настой выводит токсины из организма и способствует нормализации обмена веществ в период отказа от курения.

Отвар листьев вишни, боярышника и кинзы

Популярным средством народной медицины для отказа от табака является следующий отвар: смешать по 20 г сушеных листьев вишни, боярышника и кинзы, залить 1 л кипятка. Смесь довести до кипения, а затем держать на слабом огне 5 минут. После этого настаивать 20 минут,

процедить и пить как чай, доливая к настою кипятков в соотношении 1 : 1. Такой отвар можно пить 5–6 раз в день при появлении желания курить. Его особенностями являются улучшение работы сердечно-сосудистой системы, положительное влияние на деятельность печени и почек, снижение раздражительности и беспокойства у курильщика. Курс – 2–3 недели.

Отвар листьев облепихи и черемухи

В народной медицине для борьбы с курением успешно применяется следующий отвар: смешать по 30 г листьев облепихи и черемухи, сложить в эмалированную или керамическую посуду, добавить 1 л кипятка, довести до кипения, снять с огня. Настаивать, укутав, в течение 30 минут. Отвар остудить, процедить и принимать по 150 мл в течение дня.

Настой березовых почек и листьев земляники

Для борьбы с курением можно использовать настой березовых почек и листьев земляники. Для этого 10 г березовых почек и 15 г листьев земляники залить 450 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить и пить по 200 мл 2 раза в день перед едой.

Тренинги, методики и вспомогательные средства для борьбы с курением

В данной главе описываются такие средства борьбы с курением, как психологические тренинги, медикаментозные приемы, применение БАД, иглорефлексотерапия, лечение электроимпульсами, аэроингаляцией, а также способ Аллена Карра.

Антиникотиновые методики и психологические тренинги

Современные антиникотиновые тренинги включают в себя прежде всего распознавание внутренних причин, побуждающих человека взяться за сигарету. Согласно последним исследованиям, традиционная антиникотиновая реклама уже не столь эффективна. Психологи считают, что устрашающие сведения о множестве заболеваний, грозящих самому курильщику и его близким, цифровые выкладки о высокой смертности среди поклонников табачного зелья и натуралистические фотографии злокачественных изменений внутренних органов любителей никотина могут запугать, предупредить, но не устранят основной причины, по которой люди начинают курить снова. Желающие бросить курить должны сами понять, какие проблемы они пытаются решить с помощью сигарет, что и кому доказать, от чего уйти. Разными способами (с привлечением гипноза, аутотренинга и расслабляющей музыки) подобные тренинги приводят к одному результату – люди, действительно осознавшие ненужность этой привычки, успешно бросают курить и больше к этому не возвращаются.

Многие авторы методик борьбы с курением усиливают эффект своих лекций о вреде курения видеокурсом на DVD-дисках, который желающие бросить курить должны просматривать дома.

Некоторые курсы включают в себя подробные самоотчеты, в которых человек должен ежедневно описывать свою внутреннюю борьбу с курением и постепенные победы на этом пути, а затем перечитывать эти тексты утром после пробуждения и вечером перед сном. Подобные творческие работы играют роль аутотренинга в письменной форме.

Комплексная работа идеомоторики, зрительной памяти и слухового восприятия влияет на подсознание и помогает быстрее отказаться от курения.

Создатели антиникотиновых методик учитывают и то, что отказу от табака также способствует объединение людей в клубы по интересам, первостепенным среди которых является здоровый образ жизни. Это могут быть клубы бывших курильщиков, приверженцев нетрадиционной

медицины, поклонников какого-то вида спорта или просто любителей быстрой ходьбы или туризма. Некоторые из этих клубов возникают и развивают свою деятельность на основе обществ трезвости. К весьма распространенной категории относятся люди религиозные, составляющие общества при храмах различных конфессий.

Способы медикаментозной борьбы с курением

В этой группе лекарственных средств, назначаемых врачом-наркологом, находятся препараты никотино-заместительной терапии и антидепрессанты. Действие никотино-заместительной терапии основано на восполнении нехватки никотина в организме на период синдрома отмены, что должно облегчить симптомы отвыкания. Это достигается использованием медикаментозных препаратов на основе лекарственных растений, содержащих природные формы никотиновой кислоты или обладающих аналогичным свойством, но не содержащих табака.

Существуют специальные формы препаратов никотино-заместительной терапии в виде жевательных пастилок и резинок, никотиновых пластырей, капель и ингаляторов.

Антидепрессанты подавляют неприятные эмоции, снимают стресс и раздражительность. Тем не менее не стоит ими злоупотреблять, т. к. длительное их применение грозит зависимостью от выбранного препарата.

Доказано, что, когда курильщик со стажем начинает бросать курить, у него происходит никотиновая ломка. Для смягчения ее симптомов применяются препараты, доставляющие в организм минимальное количество никотина. К этому медикаментозно-заместительному методу относится никотиновый пластырь. Его наклеивают на кожу, и через нее никотин поступает в кровь. Пластырь действует в течение 12 дневных часов. Курс составляет 2–3 месяца.

Следует помнить, что любые препараты-заменители должен назначать врач, т. к. существует большой риск неправильно рассчитать индивидуальную дозу никотина.

Действие антеникотинной жевательной резинки начинается после разжевывания, когда из нее выделяется никотин, оставляя во рту горький вкус. Курс с использованием жевательной резинки продолжается в среднем 1 год. При этом не следует есть за 15 минут до и после употребления жевательной резинки, запрещено курить сигареты, т. к. можно отравиться никотином (это касается использования любого никотино-заменителя).

Никотиновый ингалятор также применяется в борьбе с вредной привычкой, действуя по тому же принципу, что и пластырь. В этом случае никотин поступает в организм через дыхательные пути. При этом концентрация никотина в крови повышается намного медленнее, чем во время курения сигареты. Максимальный уровень никотина в организме в итоге оказывается меньше, чем после выкуренной сигареты.

Принципиально новым методом объявляют разрабатываемую в настоящий момент в США вакцину от курения. Тестирование происходит на не имеющих хронических болезней добровольцах старше 18 лет, выкуривающих не менее 15–20 сигарет в день. Такая категория на языке ученых называется продуктом маркетинговой зависимости.

Замысел разработчиков вакцины довольно прост: никотин высвобождает дофамин, вызывающий эйфорию и приятную расслабленность, что провоцирует курильщика к дальнейшему употреблению табака. Если зависимость от курения возникает у курильщика в головном мозге, значит, надо помешать никотину достичь цели. Антитела, из которых состоит вакцина, способны полностью блокировать молекулы никотина и препятствовать его проникновению в мозг курильщика. Поэтому принцип действия новой вакцины основан на запуске работы иммунной системы в тот момент, когда в организм попадают вещества, содержащиеся в табаке.

После введения препарата в крови образуются особые белки,

способные прикрепляться к молекулам никотина. Такой утяжеленный никотин теперь не может преодолеть гематоэнцефалический барьер – своеобразный защитный фильтр, который не позволяет проникать в мозг крупным молекулам. То есть вещество вакцины заставляет иммунную систему реагировать на никотин как на чужеродное тело. Не попав в мозг и не получив ответной реакции в виде выброса дофамина, никотин 12 часов циркулирует в крови, а потом выводится естественным путем.

Все время, пока длится эксперимент, с добровольцами проводятся мотивационные беседы для отказа от курения.

Они получают 6 доз вакцины в виде инъекций в течение полугода, а потом 2 контрольные инъекции 1 раз в год.

Борьба против курения с помощью БАД и гомеопатических препаратов

К заместительной терапии относят БАД, как еще называют биологические добавки к пище, не обладающие фармакологическими свойствами. БАД – это компромиссная середина между едой и лекарствами. Для их производства используются лекарственные растения, применяемые в народной медицине и комбинируемые с витаминно-минеральными комплексами.

Для поклонников йоги существуют аюрведические добавки из лекарственных растений.

Гомеопатический подход подразумевает микроскопические дозы активного вещества (не обнаруживаемые при химическом анализе), что снижает побочный эффект подобной терапии, но при регулярном приеме обеспечивает положительный результат.

БАД и гомеопатические средства также выпускаются в различных лекарственных формах: фиточаи, жевательные пастилки, гранулы, эликсиры и настойки, карамель.

Чаще всего для изготовления подобных препаратов применяются

лекарственные растения, известные своим седативным и бронхолитическим действием: крапива, пустырник, тимьян, мята, аир болотный, шиповник, чабрец, девясил, тернопсис и др.

Различные симуляторы курения

Научно доказано, что химическая зависимость от никотина по влиянию сильнее зависимости психологической. Значительное число опытных курильщиков испытывают удовольствие от ощущения дыма в легких. Большое удовольствие доставляет им и сам процесс курения (затяжка и выпускание дыма). Но затянуться пластырем или таблеткой невозможно, и это отвращает многих курильщиков от борьбы с вредной привычкой. Здесь на помощь приходят симуляторы курения – псевдосигареты всех разновидностей. С ними можно имитировать полноценное курение, формально облегчая процесс отвыкания. К таким симуляторам относятся, например, фитосигареты – травяные сборы из лекарственных растений, завернутые в специальную бумагу. При подобном курении выделяется дым с приятным запахом, лишенный большинства канцерогенных смол и тяжелых металлов. Производители подобных аксессуаров заявляют, что дым от фитосигарет даже полезен, т. к. оказывает седативное и бронхолитическое действие.

К этому же виду заместительной терапии относятся и электронные сигареты (e-cigarette), внешне практически неотличимые от обычных. Они представляют собой пластиковую трубочку с электронным оборудованием и сменным никотино-содержащим картриджем. Считается, что никотин, используемый в электронных сигаретах, полностью очищен от вредных примесей, потому безопасен для курильщика. Дым от электронной сигареты представляет собой подобие водяного пара и приятно пахнет благодаря различным ароматизаторам.

Бросающие курить подсознательно стремятся компенсировать процесс курения – у них возникает стремление что-то грызть, они начинают больше есть, вследствие этого поправляются и получают

вместо желанного чувства освобождения недовольство своим внешним видом.

Имитируя процесс курения, курильщик выполняет привычный ритуал (затяжка-выдох), однако не получает при этом прежнего количества канцерогенов и продуктов горения, которые вырабатываются при выкуривании обычных сигарет. Бросить курить, по мнению разработчиков, становится легче и удобнее не только за счет снижения количества никотина, но и за счет психологической поддержки.

При употреблении электронных сигарет риск развития психологического чувства непреодолимого голода (булимии) максимально снижен.

Иглорефлексотерапия как заместительный метод

Иглорефлексотерапия (акупунктура) основана на древней практике восточной медицины – воздействии специальными иглами на определенные биологически активные точки. Этот способ на современном этапе с успехом применяется для борьбы с курением, поскольку курение – рефлекс приобретенный и его можно скорректировать акупунктурным методом. Принцип его действия заключается в стимуляции отдельных точек, связанных нервными путями с участками мозга, ответственными за высвобождение дофамина. Сторонники иглорефлексотерапии утверждают, что эффективность данного метода достигает 90% после прохождения рекомендуемого курса из 5 процедур.

Мало кто знает, что в районе запястья (со стороны ладони) находится группа акупунктурных точек, воздействие на которые в течение 1-2 минут стимулирует синтезирование внутри организма человека эндогенных опиатоподобных гормонов. Они вызывают у человека ощущение расслабленности, покоя и счастья, положительно влияя на нервную систему курильщика в целом, облегчая неприятные симптомы синдрома отмены и подавляя позывы к курению.

Существуют и портативные приборы для самостоятельного воздействия на подобные акупунктурные точки. В основном они применяются в су-джок-терапии.

Лечение электроимпульсами

Принцип этого способа заключается в том, что на специальные акупунктурные точки на голове курильщика воздействуют разрядами электрического тока слабой интенсивности. Курс длится 10 сеансов, и в результате у человека улучшается настроение, нормализуется сон, исчезают раздражительность и другие неприятные симптомы синдрома отмены. Отличие этого способа от классической иглорефлексотерапии заключается в отсутствии физически неприятных ощущений от укола. Кроме того, нет возможности проникновения инфекции из-за нестерилизованной иглы.

Многие клиники предлагают этот метод борьбы с курением, обещая, что всего за 1 сеанс избавят пациента от тяги к курению. Фактически для того, чтобы желание курить пропало совсем, необходимо сделать не менее 6–7 сеансов, в зависимости от состояния курильщика.

Лечение аэроингаляцией

Известно, что табачный дым содержит угарный газ. В процессе курения он вступает в реакцию с гемоглобином крови человека, и в результате образуется токсичное соединение карбоксигемоглобин, вытесняющее кислород из организма. Ткани органов и систем лишаются необходимого питания, возникает гипоксия (нехватка кислорода). Специальный аппарат позволяет людям, бросающим курить, вдыхать с его помощью ингаляционную смесь с низким содержанием кислорода. Эта искусственная гипоксия дает лечебный эффект, т. к. от нее уменьшается тяга к курению, в организме начинают работать природные иммуномодулирующие системы. При этом в кровь не поступают токсичные

соединения табачного дыма.

Медицинский гипноз (кодирование)

Медицинское кодирование применяется в совокупности с иглорефлексотерапией и приводит к подсознательному разрушению психоэмоциональной зависимости от курения. Для закрепления эффекта используются стационарные иглы, которые следует закрепить в определенных точках на ушах и не снимать в течение 3-4 недель.

Для борьбы с никотиновой зависимостью также применяются групповые аутогенные тренинги и гипносуггестия. Но это лечение подходит только легковнушаемым людям.

Кроме того, существует опасность срыва с тяжелыми последствиями, т. к. некоторые методы кодирования основаны на внедрении в подсознание курильщика страха смерти от одной-единственной сигареты. В результате внутриличностного конфликта (человек не был готов бросить, но закодировался) может произойти инфаркт или развиться тяжелое депрессивное состояние.

Компьютерные новинки для бросающих курить

Сейчас для тех, кто хочет бросить курить, разрабатываются специальные компьютерные программы, выполняющие отвлекающую от курения функцию. Они полезны и для развития самоконтроля. Таков, например, «Антиникотиновый калькулятор», помогающий подсчитать деньги, сэкономленные на отказе от сигарет. Аналогичный «Счетчик дней без курения» поможет пользователям Интернета в режиме онлайн отсчитывать дни жизни без табака.

Антиникотиновые аксессуары

В наше время торжества рациональной и здоровой мысли в фильмах редко можно увидеть курящего положительного персонажа. Основной

контингент посетителей кинотеатров – дети, подростки и молодежь. Именно эта категория, согласно статистике, и составляет $\frac{1}{3}$ покупателей табачной продукции. Специально для этой психологически не защищенной категории созданы такие антеникотинные аксессуары, как зажигалки, «кашляющие» благодаря встроенному звуковому сопровождению, пепельницы с видео и аудиоэффектом, настольный фильтр-дымопоглотитель с USB-портом для подключения к компьютеру. Различные электронные счетчики и дозаторы сигарет, по мнению производителей, позволяют избежать несанкционированных закуриваний и постепенным увеличением паузы облегчат курильщику процесс отвыкания.

Разумеется, на самом деле единственный способ бросить курить – это докурить сигарету, которая на данный момент находится в руке, и не закуривать следующую. Все прочие уловки только помогают отвыкнуть от вредной привычки и компенсировать те положительные моменты, что были связаны с курением.

Подразумевается, что желающие бросить курить будут использовать все эти новинки наравне со средствами никотинозаместительной терапии, аутотренингом, физическими упражнениями и специальной диетой.

Метод Аллена Карра: как легко и быстро бросить курить

Английский бухгалтер Аллен Карр выкуривал около 100 сигарет в день, но сумел избавиться от этой пагубной привычки более 20 лет назад. Бросив курить, он стал, по его словам, самым счастливым человеком в мире и продлил себе жизнь на несколько десятков лет. Аллен Карр решил поделиться бесценным опытом с теми, кто хочет, но не может бросить курить. Его книги стали бестселлерами и разошлись миллионными тиражами по всему миру. Кроме того, многие клиники взяли за основу его метод лечения от никотиновой зависимости. По мнению автора, пример человека, который, будучи курильщиком с огромным стажем, отказался от

своей привычки и дожил до 72 лет, должен воодушевить многих. Толчком к тому, что Карр создал собственную методику избавления от зависимости, стал диагноз врачей – неоперабельная форма рака легких. Он утверждал, что его болезнь наглядно демонстрирует необходимость отказаться от сигарет.

По общим подсчетам, Аллен Карр своей книгой и лекциями помог бросить курить 25 миллионам человек, включая таких знаменитостей, как футболист Джанлука Виалли и актер Энтони Хопкинс. Врачи и специалисты в области зависимостей поражались эффективности методики Карра. К примеру, доктор Анил Визрам из Лондонского королевского госпиталя так комментировал его методику: «Я неоднократно наблюдал поразительную эффективность метода Аллена Карра. Этот метод представляется мне весьма успешным, и я целиком и полностью поддерживаю его». Доктор Вильям Грин, заведующий психиатрическим отделением госпиталя в Гонконге, утверждал, что Аллен Карр, будучи непрофессионалом в области терапии зависимостей, преуспел там, где потерпели полный провал психологи и психиатры с высокими научными степенями, и разработал действительно простой и эффективный метод отказа от курения. Доктор Джуди Маккей, профессор, работающая в сфере здравоохранения и контроля над табаком, говорила, что глубоко впечатлена методом Аллена Карра: «Несмотря на его феноменальную известность, в нем не было никаких трюков и хитростей, поэтому я охотно рекомендую его метод любому курильщику. Метод Карра достоин уважения и признания».

После того как книга была опубликована, ее автор стал получать большое количество писем с благодарностью от бывших курильщиков, которым его методика помогла бросить курить. Наиболее типичные примеры благодарности следующие: «Я не поверил сделанным вами заявлениям и приношу свои извинения за то, что сомневался в вас. Это было очень легко и приятно – все, как вы говорили. Я подарил экземпляры вашей книги всем моим курящим друзьям и родственникам, но не могу понять, почему они ее не читают». Многие курильщики признавались в том, что долго не могли решиться опробовать методику Аллена Карра: «Восемь лет назад мой друг, который был курильщиком, дал мне вашу

книгу, но я собрался прочитать ее только сейчас. Жалею только об одном: я потерял даром восемь лет». По свидетельству бросивших курить по уникальной методике Карра, успешно излечиваются от никотиновой зависимости в 90% случаев. А сам автор на протяжении всей книги называл свою методику легким способом избавления от зависимости.

Книга Аллена Карра отличается от других книг по данному вопросу прежде всего целью. Может показаться, что у всех печатных изданий о том, как бросить курить, одна главная цель – заставить человека отказаться от пагубной привычки. Однако автор считает первостепенной целью книги – создание такого настроения, «...чтобы вы сразу же почувствовали переполняющую вас радость, как если бы излечились от ужасной болезни». В этом «...отличие моего метода от обычных способов бросить курить, следуя которым вы начинаете бороться с курением с таким ощущением, будто карабкаетесь на Эверест, а в течение нескольких последующих недель живете, тоскуя о сигарете и отчаянно завидуя другим курильщикам». Благодаря принципиально иной цели вы сможете довольно скоро смотреть на сигареты равнодушно, а на курильщиков не с завистью, а с жалостью. Автор утверждает, как это ни парадоксально звучит, что отказываться от курения в процессе чтения книги вовсе не обязательно, если только книгу не читает некурящий человек или бывший курильщик.

Один из главных моментов заключается в том, что во время курения человек смотрит на сигарету и пытается понять, зачем он делает это. А настоящую ценность сигарета приобретает тогда, когда курильщик ее лишен. Карр убежден, что по мере чтения книги желание курить будет постепенно уменьшаться. Все, что требуется от читателя, – это следовать его инструкциям.

Прежде всего он рекомендовал курильщикам сосредоточиться на своем пристрастии к этой вредной привычке, а не полагаться на силу воли. Вот, что он писал в своей книге: «Если вы ждете, что я стану рассказывать вам об ужасном риске для здоровья, которому подвергаются курильщики, или о том, что за долгие годы курения они тратят на это целое состояние, или о том, что курение – это отвратительная привычка, а сами вы – безвольный тюфяк, то я должен разочаровать вас. Подобная тактика ни

разу не помогла бросить курить мне самому, а если бы она могла помочь вам – вы бы уже давно бросили». Его способ действовал совсем по-другому. Карр полагал, что люди, пытаюсь найти замену никотину, попадают в замкнутый круг, поскольку считают курение удовольствием. Лечение должно начинаться с осознания того, что удовольствие от выкуренной сигареты – это иллюзия, которая на самом деле является результатом получения порции никотина. Каждый курильщик прежде всего должен справиться со стрессом, тревогами, которые мешают жить полноценной жизнью и наслаждаться ею. Более того, после прочтения книги автор оставляет читателю право выбора – оставаться со своей привычкой или избавляться от нее навсегда. Принцип метода автор удачно иллюстрирует следующим примером: «Можете ли вы представить, как чувствовал себя граф Монте-Кристо, когда ему наконец удалось убежать из своей тюрьмы? Именно так чувствовал себя и я, выбравшись из никотиновой ловушки. Именно так чувствуют себя миллионы бывших курильщиков, использовавших мой способ. Именно так будете чувствовать себя и вы к концу чтения книги».

Аллен Карр писал: «Курильщики решают стать курильщиками не в большей степени, чем алкоголики – стать алкоголиками, а наркоманы – стать наркоманами. Да, правда, мы решили закурить свои первые пробные сигареты. Время от времени я решаю сходить в кино, но конечно же не принимаю решения провести многие годы в кинотеатре». Привычка курить затягивает человека постепенно. Вначале, к примеру, человек решает, что сигареты нужны ему только для встреч с друзьями, чтобы чувствовать себя увереннее. Затем он уже носит сигареты в кармане постоянно, разучившись получать наслаждение от обеда или справляться со стрессом, не закурив. Таким образом сигареты становятся своеобразным усилителем и проводником эмоций, постепенно вытесняя естественные радости. Изначально человек понимает, что курение – это плохая привычка, потому что «на планете нет ни одного родителя, курильщика или некурящего, которому понравится сама идея о курении его детей». То есть в глубине души, пусть даже и не осознавая этого, каждый курильщик сожалеет о том, что когда-то начал курить. В то же время все курильщики хотят курить и

дальше, забывая, что сознательно или бессознательно решение курить человек принимает сам.

Единственной причиной, заставляющей курильщика вновь тянуться за сигаретой, Аллен Карр называет страх в самом общем понимании этого слова. Это может быть страх того, что на пути к заветной цели (отказу от табака) человеку предстоит пережить «неопределенно долгий период страданий, лишений и неудовлетворенных желаний». Также это может быть страх того, что жизнь перестанет приносить прежнюю радость и удовольствие, что человек не сможет справиться со стрессом, утратит веру в собственные силы. Бросить курить человеку может помешать и страх того, что личность и характер изменятся не в лучшую сторону. Однако главным страхом Аллен Карр считает то, что «мы навсегда останемся рабами и никогда не освободимся полностью, всю оставшуюся жизнь проведем, мечтая о случайной сигаретке».

По мнению автора, следуя самому распространенному среди курильщиков методу отказа от курения, а именно призвав на помощь силу воли, человек проходит через все вышеперечисленные страдания и страхи, постепенно становясь все более уверенным в том, что никогда не сможет бросить курить. Свои неудачные попытки люди оправдывают слабой силой воли, напряженным ритмом жизни, в котором сигарета помогает быстро расслабиться и сосредоточиться. Однако все это объясняется одним лишь страхом. Основным показателем того, что человек испытывает страх, является желание бросить курить «с завтрашнего дня», «со следующей недели». То есть в ответ на естественное желание бросить эту пагубную привычку возникает мысль, что сейчас не самое подходящее время.

Часто курение представляется людям в виде перетягивания каната: на одной стороне находится все негативное – болезни, материальные затраты на покупку сигарет, психологический аспект зависимости, а на другой – положительное: удовольствие, поддержка, расслабление. Однако если проанализировать положительные стороны, то станет очевидным, что они также являются отрицательными. Дело не в том, что человек не хочет лишиться удовольствия от сигарет, а в том, что он боится стать несчастным, лишившись его. Если курильщик не согласен с этим доводом,

можно провести параллель с пристрастившимися к героину наркоманами. Если у такого человека нет возможности получить дозу, тяга усиливается и становится нестерпимой. Но как только наркоман получает заветную дозу героина, он испытывает блаженство. Автор предлагает: «Попробуйте представить, как кто-то и впрямь верит, что получает удовольствие от введения шприца себе в вену». Некурящие люди вовсе не чувствуют себя несчастными, если им нельзя курить, к примеру, после обеда, от этого страдают только курильщики. То есть никотин не снимает чувства тревоги, а, наоборот, создает его.

Желание курить Аллен Карр называл никотиновой ловушкой, поскольку эта привычка построена по принципу западни, чтобы никогда не выбраться из нее. Для того чтобы удостовериться в этом, автор предлагает задаться вопросом, когда вы в порядке эксперимента закуривали свою первую сигарету, вы принимали решение стать курильщиком на весь тот период времени, который курите с тех пор? Скорее всего большинство людей ответит отрицательно. Желание попробовать закурить в большинстве случаев было вызвано больше любопытством, нежели осознанным стремлением угодить в ловушку. После этого автор предлагает ответить на следующий вопрос: «Когда вы собираетесь бросить? Завтра? В следующем году?» Это отговорки, которые нужны для самообмана. Они создают иллюзию, что человек свободен от курения. На самом деле курящий человек – это раб пагубной привычки. «Ловушка, – пишет Аллен Карр, – сконструирована таким образом, чтобы вы оставались в ней всю жизнь. Иначе, как вы думаете, почему все курильщики не бросают курить до того, как курение убьет их?»

В своей книге Аллен Карр заявил, что попытка решить проблему курения с помощью никотиновой жевательной резинки или никотинового пластыря неудачна, поскольку нельзя излечиться от наркотической зависимости, используя тот же самый наркотик. Идея запугать человека, объяснить ему, насколько вредно курение, какая это антиобщественная и дорогостоящая привычка, тоже, по мнению автора, является неудачной. А возникла такая идея, поскольку средства массовой информации и «традиционная медицина не имеют ни малейшего представления о том, как

помочь людям бросить курить, поэтому сосредоточились на том, что уже давно известно как науке, так и каждому курильщику». Правительство США ежегодно тратит несколько миллионов долларов на телевизионную кампанию, которая направлена прежде всего на убеждение молодежи не попадать в зависимость от курения. «Но, – иронизирует автор, – оно могло бы с таким же успехом потратить эти деньги, пытаясь убедить молодежь в том, что их могут убить мотоциклы».

Первым шагом на пути к тому, чтобы перестать курить, является принятие решения. На первый взгляд это просто, и многие курильщики уже несколько раз за время курения принимали решение бросить и легко нарушали его, опять начиная курить. Но решение должно быть осознанным и твердым. Нужно помнить, что держаться за пагубную привычку бессмысленно и вам абсолютно нечего терять, поскольку удовольствие от выкуривания сигарет иллюзорно.

Никто из курильщиков не планировал пристраститься к никотину надолго, наивно полагая, что 1 сигарета не убьет их. Прямая зависимость рака от курения была установлена более 40 лет назад, но за это время появилось большое количество новых курильщиков. Наиболее действенным способом избавления от курения автор считает устранение причины, по которой человек курит. В итоге все способы бросить курить Аллен Карр обобщает и сводит к следующему: «Попробуйте вот этот способ. Если он не сработает, попробуйте другой».

Автор обратил внимание на две причины возможной неудачи в борьбе с курением. Во-первых – это неспособность выполнить указания. Вот что он пишет: «Некоторых раздражает моя категоричность в отношении определенных рекомендаций. Например, я настоятельно прошу, чтобы вы не пытались сокращать количество выкуриваемых сигарет или использовать заменители (конфеты, жевательную резинку и пр.), особенно те, что содержат никотин. Я столь категоричен, потому что хорошо знаю свой предмет. Я не отрицаю, что есть много людей, сумевших бросить курить путем использования подобных уловок, но они бросили, несмотря

на них, а не благодаря им». Второй причиной, по которой невозможно бросить курить, является неспособность понять. То есть нельзя принимать все доводы на веру, следует постоянно проверять не только собственные взгляды, но и идеи самого автора, общественное мнение. Например, тем, кто считает курение простой привычкой, следует задать себе простой вопрос, от какой привычки вы скорее откажетесь: есть сладкое или курить? То есть почему от других привычек, пусть даже приятных, отказаться гораздо легче, чем от курения, после которого во рту ужасный привкус, которое вредит здоровью и к тому же весьма дорого обходится?

В основе книги Аллена Карра лежит принципиально иной метод, отличный от обычного, заключающегося в составлении списка отрицательных сторон курения и убеждения: «Если я смогу продержаться длительное время без сигареты, то желание курить пройдет». Это логический способ, но добиться успеха в данном случае очень сложно. Основной проблемой является не проблема «бросания курить», поскольку фактически каждый раз, потушив сигарету, курильщик бросает курить. Но у него остается желание получить новую порцию никотина. Важным фактором, останавливающим курящего человека, может быть забота о здоровье. Разум подсказывает курильщику: «Брось курить!» Но в результате сделать это становится даже труднее. Например, если курильщику сказать, что курение убивает его, то первое, что он сделает, – прикурит сигарету. Все логические доводы, по мнению Аллена Карра, значительно усложняют отказ от курения по двум причинам. Во-первых, создается ощущение жертвоприношения, поскольку «вас вынуждают отказаться от опоры, удовольствия или небольшого порока». Во-вторых, «на курильщика надевают шоры», навязывая причины, по которым следует бросить курить. Легкий способ отказа от табака заключается в том, чтобы забыть о причинах, по которым курильщик хочет бросить курить, и взглянуть на проблему курения в общем смысле. Для этого автор предлагает ответить читателю на следующие вопросы:

- что дает курение именно вам;
- действительно ли от выкуренной сигареты вы получаете удовольствие;

– неужели вы на самом деле хотите идти по жизни, отдавая большие деньги за то, чтобы задыхаться, засовывая эти «штуковины» в рот.

Возможно, на первый вопрос курильщик ответит, что это помогает сблизиться с людьми, завести новых друзей, чувствовать себя свободнее в новом коллективе. Однако в настоящее время даже сами курильщики полагают, что это – «антиобщественная привычка».

Большая часть нашей жизни проходит в ситуациях, в которых общество запрещает курить, поэтому курящий человек подсознательно ощущает себя ущемленным.

Относительно положительного ответа на второй вопрос автор также высказывает сомнение. «Каждый раз, когда человек оказывается единственным курильщиком в компании некурящих друзей, когда он чувствует себя неважно, когда он вынужден прерывать работу из-за своей привычки, испытывает ли он разрядку и наслаждение? Скорее, он ощущает вину и недовольство собой. Некоторые говорят, что сигареты доставляют им вкусовое удовольствие в процессе курения». Однако, по мнению автора книги, «все, что связано с табаком, довольно противно». Это можно проверить простым способом, а именно спросить курильщика, который не смог купить привычную марку сигарет, достал бы он те, которые кажутся ему отвратительными по вкусу, или бросил бы курить. Ответ однозначный, поскольку курильщик скорее станет курить старую веревку, чем бросит свою привычку. То есть удовольствие не имеет ничего общего с тем, что испытывает курильщик при курении, поскольку в жизни есть множество вещей, от которых мы испытываем удовольствие, но «не чувствуем себя глубоко несчастными только потому, что не занимаемся ими в данный момент».

Автор рассматривает и знаменитую теорию З. Фрейда, основанную на том, что курение имеет некую психологическую подоплеку, по которой человек якобы нуждается в материнской груди. Но на самом деле, объясняет автор, человек начинает курить для того, чтобы продемонстрировать, как он вырос и возмужал. Ведь многим кажется, что курящий мужчина, когда он выдыхает дым через ноздри, ассоциируется с мачо.

На оставшийся вопрос, по мнению автора, курильщик ответит отрицательно, благодаря чему станет ясно, что курение абсолютно ничего вам не дает. Курильщик, который выкуривает в день 20 сигарет, за всю свою жизнь тратит огромные средства. И что же он делает с этими деньгами? «Он использует их для систематического заполнения собственных легких канцерогенными смолами, постепенно засоряя и отравляя свои кровеносные сосуды. Ежедневно курильщик заставляет испытывать кислородное голодание каждую мышцу и каждый орган своего тела, делая их все более вялыми и дряблыми. Кроме того, он пожизненно приговаривает себя к отвратительному зловонному дыханию, потемневшим зубам, прожженной одежде, спертому запаху табака».

Карр заинтересовался, почему же бросить курить так трудно, поскольку сам был заядлым курильщиком. «Всякий раз, когда я предпринимал попытки бросить курить, впадал в депрессию, которая длилась в течение нескольких недель. Это было похоже на попытку выбраться из скользкой ямы, когда чувствуешь, что ты уже у вершины, видишь солнечный свет, а потом раз – и снова съезжаешь вниз, на дно».

Пытаясь разобраться, почему же люди курят, Карр рассматривает многие версии. Одни курильщики ответят: «Курение – это всего лишь то, чем я занимаю руки». Но, парирует автор, «зачем тогда прикуривать сигарету?» Другие считают, что курение – «это оральное удовлетворение». Но возникает тот же вопрос – зачем закуривать сигарету? Многие полагают, что курение способно развлечь и избавить от скуки, но это тоже некий обман, поскольку скука – это умонастроение, а в сигарете нет ничего развлекающего. Карр пытается понять, почему он начал курить. Основными причинами он считает убеждение, что «курение расслабляет и придает уверенности и мужества». Но также автор говорит, что всегда четко осознавал, что курение – это вредная и дорогостоящая привычка. Поэтому Аллен Карр задается вопросом: «Почему же я не пошел к врачу и не попросил выписать мне средство для расслабления и для придания уверенности и мужества?» Как это ни удивительно звучит, автор отвечает

на этот вопрос следующим образом: «Я не пошел к врачу, потому что знал, что он непременно предложит мне альтернативное средство». Поэтому все причины, которые якобы заставляют человека курить, автор считает простыми отговорками. А основной причиной курения Аллен Карр считает никотиновую зависимость, хотя курильщики часто не понимают, что это разновидность наркомании. Только осознав настоящую причину курения, человек сможет бросить курить.

Автор называет курение «самой коварной и самой зловещей ловушкой, созданной совместными усилиями человека и природы». К курению человека подталкивает мир курящих взрослых, которые предупреждают, что курение – это отвратительная привычка, разрушающая организм, бьющая по кошельку, но первоначально человек не может поверить, что заядлый курильщик не получает удовольствия от этого процесса. Ловушка устроена самым простым образом и работает даже без приманки. Она захлопывается не от того, что вкус сигарет замечателен, а от того, что он отвратителен, поскольку если бы вкус сигареты был бы приятен, то «...прозвенел бы тревожный сигнал и люди, как разумные существа», поняли бы, почему такое большое количество людей травит себя за свои же деньги. Но «...первая сигарета была отвратительна, и наш юношеский разум вполне успокоен: мы никогда не пристрастимся к этому, т. к. не получаем от сигарет никакого удовольствия, а значит, сможем бросить, когда захотим». Ловушка сконструирована так, что бросить курить человек пытается тогда, когда у него возникают серьезные проблемы со здоровьем или материальные трудности. Но, после того как человек бросил курить, он начинает испытывать еще больший стресс, придумывая причины, по которым стоит курить, и снова тянется к сигарете.

Автор книги утверждает, что мы все начинаем курить «по глупости и обычно под давлением окружения». Чаще всего первая сигарета бывает выкурена на дружеской вечеринке, в компании друзей. Но когда человек начинает чувствовать, что его тянет курить, почему же он не останавливается? На самом деле, по мнению Аллена Карра, ни один постоянно курящий человек не знает, почему он курит. В то же время

средства массовой информации и общество постоянно напоминают, насколько вредно курение, поэтому курильщикам, как людям разумным и рациональным, хочется найти причину, объясняющую их пристрастие. А действительными причинами Карр считает следующее:

- никотиновая зависимость;
- «удачное» сочетание факторов.

По свидетельству врачей, никотин – это вещество, которое вызывает самое быстрое привыкание из всех соединений, известных человечеству. Для того чтобы пристраститься к нему, достаточно одной сигареты. Действие наркотика можно описать следующим образом: в результате затяжки небольшая доза никотина моментально поступает от сигареты через легкие в мозг. К примеру, если, выкуривая 1 сигарету, человек делает 10 затяжек, он получает 10 доз наркотика. В то же время никотин – это быстродействующий наркотик, уровень содержания которого в крови падает через несколько минут, поэтому курильщики выкуривают несколько сигарет в день. Сразу же после того, как сигарета выкурена, организм начинает испытывать отвыкание, поскольку никотин выводится быстро.

По статистическим данным, человек чаще всего начинает курить тогда, когда уходит «из-под родительского крылышка», начинает самостоятельную жизнь. Причина курения – иллюзия, что сигарета поможет справиться со стрессом, с проблемами взрослой жизни. Однако психологи доказали, что наиболее стрессовые периоды жизни – это детство и юность, т. е. человек путает понятия ответственности и стресса. И вместо того, чтобы расслабиться, курильщик начинает чувствовать себя все более нервно и напряженно.

Существует распространенное заблуждение относительно того, что, бросив курить, человек начинает чувствовать муки отвыкания, похожие на физическую боль. На самом деле, заверяет автор, это «в большей степени муки мысленные». Боль при отвыкании от никотина настолько незначительна, что позволяет называть курение не наркотической зависимостью, а плохой привычкой. В то же время многие курильщики

испытывают ужас при мысли о том, что можно употреблять наркотики, но сами являются наркоманами. Никотин – это действительно наркотик, но от него легко отказаться. Поэтому первым этапом в отказе от курения является признание того, что вы зависимы.

Аллен Карр развенчивает миф о том, что курение – это привычка, а от привычки отказаться очень трудно. Но действительно ли это так? «В Великобритании принято водить машину по левой стороне дороги. Однако в Европе или в Америке мы сразу же избавляемся от этой привычки без каких-либо особых проблем. Утверждение, что от привычек трудно избавиться, – обман чистой воды. На самом деле мы ежедневно приобретаем привычки и избавляемся от них».

Карр считает, что на самом деле это – наркотическая зависимость. Истинной причиной, из-за которой курильщик продолжает курить, заключается в «...том самом маленьком чудовище, живущем в чреве. Время от времени всякий курильщик должен его кормить». Проверить данный факт автор предлагает сравнением курения с приемом пищи. «Если вы думаете, что принятие пищи – привычка, то попробуйте отказаться от нее насовсем. Нет, описывать принятие пищи как привычку – то же самое, что называть привычкой дыхание. Оба процесса имеют существенное значение для выживания». А единственная причина, по которой курильщик не избавляется от пагубной привычки, – это попытка положить конец «ощущению пустоты и неуверенности, созданному предыдущей сигаретой». Сходство никотина с любым другим наркотиком заключается в том, что «организм испытывает растущую потребность в данном веществе». Поэтому автоматически после короткого периода курения сигарета уже перестает полностью облегчать дискомфорт от отсутствия никотина, «который сама же и создает». А как только сигарета оказывается потушенной, начинается выведение никотина из организма, поэтому в стрессовых ситуациях курильщики курят безостановочно.

Никотин является не только наркотиком, но еще и сильнодействующим ядом, входящим в состав инсектицидов. Если дозу никотина, которая содержится в 1 сигарете, ввести в вену, она убьет человека. При курении первой сигареты табачный дым кажется человеку неприятным, но только

до тех пор, пока он не пристрастится к курению. Именно поэтому, затягиваясь, новичок начинает кашлять. Если выдохнуть табачный дым в лицо человеку до того, как он приобретет никотиновую зависимость, он начнет кашлять и чихать. Это доказывает тот факт, что организм отличает полезное от яда. Аллен Карр пишет: «Это наше тело взывает к нам, говоря: «Ты вводишь в меня яд. Перестань!»» Автор считает, что на «...этой стадии часто определяется, станем мы курильщиками или нет». То есть думать, что курильщиками становятся только морально и физически слабые и психически неустойчивые люди, – это ошибка. Автор называет счастливыми тех, у кого первая сигарета вызвала физическое и моральное отторжение, т. е. тех, кто не готов «...проходить жесткий путь обучения» только для того, чтобы стать рабом пагубной привычки. Наибольший трагизм ситуации заключается в том, что человек усердно приучает свой организм к яду прежде, чем попасть в зависимость. К примеру, подростки учатся курить. Они считают вкус сигареты отвратительным, но не бросают после первой затяжки, полагая, что именно отвратительный вкус поможет им бросить.

Второй причиной курения Аллен Карр считает «удачное» сочетание факторов. Люди, сами того не желая, создают сигаретам настолько мощную рекламу, что удержаться от того, чтобы не попробовать, очень сложно. «С самого рождения человек подвергается массированному промыванию мозгов», потому что слышит, что курение дает огромное удовольствие, поддержку, ощущение спокойствия. Эти оправдания курящих людей воспринимаются некурящим человеком как истина и побуждение к действию. К тому же физическое отвыкание от никотина сопровождается не настоящей болью, а только чувством опустошенности, нехватки чего-то. Отвыкание больше напоминает голод или стресс, нежели тягу к наркотику, поэтому желание курить человек склонен расценивать как нормальное. Еще одним «удачным» фактором Аллен Карр считает то, что механизм привыкания к курению необычайно тонок и отследить его очень сложно. В начале своего привыкания человек после выкуренной сигареты ощущает опустошенность, но никак не связывает это чувство с тем, что он только что делал. После того как человек снова закурил, он испытывает прилив

сил, расслабление, т. е. сигарета как бы оправдывает себя.

Для того чтобы более наглядно объяснить, насколько коварно курение, Аллен Карр сравнивает его с едой. Если человек привык регулярно питаться, его страшат большие перерывы в принятии пищи. Голод не причиняет физической боли, но создается ощущение опустошенности, и человек понимает – ему нужно поесть. А сам процесс удовлетворения потребности в пище – это весьма приятный процесс. Курение действует по той же самой схеме: потребность в сигарете выражается в чувстве опустошенности, т. е. человек испытывает желание закурить. Именно сходство с принятием пищи позволяет «...дурочить курящих, заставляя их верить в то, что они получают поистине непостижимое удовольствие». Однако два данных процесса имеют существенные отличия. Во-первых, принятие пищи – это естественная потребность организма, позволяющая ему выжить и продлить жизнь. Курение же сокращает ее. Во-вторых, принятие пищи – это приятный процесс, поскольку еда действительно приятна на вкус. Курение же предполагает вдыхание дыма, который даже сами курильщики не смогут назвать приятным или вкусным. В-третьих, принятие пищи не порождает голода, а утоляет его. Первая же сигарета кладет начало тяги к никотину и человек вынужден всю жизнь кормить «маленькое никотиновое чудовище».

Зависимость от курения, по мнению Аллена Карра, носит не только физиологический, но и психологический характер. Почти все курящие люди ночью могут легко обходиться без никотина. Многие курильщики перед тем, как закурить первую утреннюю сигарету, чистят зубы, умываются, завтракают. Некоторые не притрагиваются к сигарете, пока не приедут на работу. Курильщики могут воздерживаться от никотина до 10–12 часов ночью, но днем «...они начнут рвать на себе волосы». В принципе, у большинства курящих людей были продолжительные временные периоды, когда они без труда могли не курить. Поэтому можно сделать вывод, что справиться с никотиновой зависимостью легко. Другое дело – это преодолеть воздействие подсознания. Казалось бы, современное общество составляют люди, самостоятельно выбирающие свой жизненный

путь. Но на самом деле мы все живем в рамках некоторой системы ценностей, ежедневно определяющих наше поведение. Это касается одежды, которую мы носим, домов, в которых живем, машин, на которых ездим. И последнюю роль в определении стиля поведения человека играет подсознание. Именно оно оказывает поразительно мощное воздействие на жизнь. Специалистам по рекламе хорошо известна сила воздействия подсознания на человеческий разум. Поэтому человек ежедневно, сам того не подозревая, получает огромное количество рекламной информации. Можно провести простой эксперимент: по пути на работу или в магазин посчитать количество билбордов с рекламой сигарет или, просматривая журнал, обратить внимание, сколько страниц отведено для рекламы табака. Неосознанно человек обращает внимание на эту информацию, и она действует. Аллен Карр предлагает проверить это простым способом: «Зайдя в холодный осенний день в бар или ресторан, на вопрос вашего спутника о том, что вы будете пить, не говорите просто: «Бренди», а как-нибудь приукрасьте свой ответ. Например, скажите: «Знаешь, чего мне сегодня действительно хочется? Глотка чудесного обжигающего бренди». Вы с удивлением обнаружите, что к вам присоединятся даже те, кто вообще не пьет бренди». С самого раннего детства человеческое подсознание, или «дремлющий партнер», как называет его сам автор, воспринимает потоки информации о том, что сигареты расслабляют, придают уверенности и мужественности. В фильмах и спектаклях последним, о чем просит умирающий персонаж, нередко становится сигарета. Человеческое сознание может это и не заметить, однако подсознание замечает и улавливает все.

Многие люди уверены, что в последнее время миллионные затраты правительства на пропаганду здорового образа жизни сыграли свою роль. На телевидении, например, официально запрещена реклама табачных изделий. Но в то время, когда телевизор смотрит большинство людей, «лучшие в мире игроки в бильярд и дартс постоянно пускают на экране клубы сигаретного дыма. Спонсорами программ обычно являются табачные компании-гиганты». На соревнованиях Формулы-1 нередко гоночные машины бывают названы по известным маркам сигарет. Наконец,

киногерои знаменитых боевиков, супермены на экране чаще всего курят. Подсознательно человеку хочется походить на них, а нередко оказывается проще начать курить, нежели накачивать такие же мышцы или научиться драться.

Аллен Карр пишет, что искренне восхищается мастерством создателей реклам, умеющих вкладывать в ролики подтекст. Возможно, человек и не осознает смысла определенного ролика, но «...дремлющий партнер тщательно переварит и усвоит очевидный подтекст». Существует и реклама другого рода, призванная оградить людей от курения. Чаще всего основой для такой рекламы служат медицинские факты об угрозе рака, ампутированных ногах, зловонном дыхании, желтом цвете кожи и зубов. Но в действительности это не останавливает курильщиков, тем более подростков. Даже сама пачка сигарет обязательно содержит предупреждение о смертельной опасности, но кто из курильщиков когда-либо его читал, не говоря уже о том, чтобы задумываться о его смысле? Курильщики склонны вспоминать единичные истории, в которых человек курил всю жизнь и прожил до 80 лет. Они отказываются даже принимать во внимание то, что сотни курильщиков смерть подкосила в расцвете сил, или признавать тот факт, что 80 лет – это не предел и без вредной привычки человек мог жить гораздо дольше.

Мощное воздействие на курильщиков оказывает привлекательный внешний вид пачки, блестящая упаковка, форма и цвет. Для того чтобы не попасться на эту удочку, Аллен Карр советует взглянуть на блестящие пачки сигарет «...по-новому, попытаться увидеть внутри них дрянь и отраву». Кроме того, вся индустрия курения направлена на то, чтобы доставлять курильщику эстетическое удовольствие от лицезрения предметов для курения. Автор пишет: «Не дайте одурачить себя пепельницами из граненого стекла, золотыми зажигалками и миллионами тех, кого уже надули».

Никотин является прежде всего наркотиком, притупляющим вкусовые рецепторы, обоняние. Но наиболее страшным последствием курения автор книги считает не столько ущерб здоровью и материальные затраты, сколько деформацию психики. Человек начинает изыскивать любые

правдоподобные объяснения тому, почему он курит. Для иллюстрации своего утверждения автор приводит пример из собственной жизни: когда очередная попытка бросить курить завершилась неудачей, он решил перейти на курение трубки. Считалось, что такое курение наносит меньше вреда организму и помогает сократить количество потребляемого никотина, постепенно заставив его отказаться от этой привычки совсем. Но курение трубки было неприятным, поскольку у автора в течение 3 месяцев нарывал кончик языка и вкус табака казался ему отвратительным. Аллен Карр долго не мог понять, почему в течение такого длительного времени он продолжал подвергать себя этой пытке. Ответить на этот вопрос автор смог только спустя длительное время. Ответ был прост: «Как только человек пристрастится к никотину, воздействие промывания мозгов возрастет. Подсознание будет постоянно напоминать о том, что маленькое никотиновое чудовище нужно кормить, поэтому разум, как рационально устроенная система, будет искать оправдания пагубной привычке и вытеснять остальные сведения о том, что курение – это вред». В результате воздействие рекламы начнет усиливаться самовнушением человека, основанным на зависимости от никотина.

Автор рассматривает также выражение «бросить курить». Он считает, что это «классический пример идеологической обработки человека, промывания мозгов». В этом термине скрыт смысл, подразумевающий собственное жертвоприношение. Но данное выражение не совсем правильно, поскольку бросать ничего не придется. Напротив, избавление от этой привычки позволит приобрести массу «восхитительных преимуществ». Это и улучшение здоровья, и колоссальная экономия денег, которые ранее тратились на сигареты. А самое главное – человек перестанет чувствовать себя рабом сигареты. Выражение «бросить курить» автор предлагает заменить на «перестать», «прекратить» и «избавиться». Как только курильщик избавится от никотиновой зависимости, потребности в никотине, у него не возникнет желания закурить снова.

Многие курильщики убеждены в том, что никотин улучшает вкус еды, но на самом деле он ухудшает его. Научно доказано, что регулярное курение разрушает вкусовые рецепторы, из-за чего вкус еды перестает

восприниматься, как прежде. Иллюстрацией к этому утверждению Аллен Карр считает курильщиков, которые обедают в ресторане и курят между блюдами. На самом деле они уже не получают удовольствия от пищи, а ждут, когда обед закончится, чтобы насладиться сигаретами. Большинство курильщиков курят в любой обстановке, что оскорбляет многих некурящих людей. И дело не в том, что курильщики не считаются с чужим мнением. Просто они страдают без сигарет. По сути дела, у курильщиков есть два выбора: либо курить и чувствовать себя неловко, либо не курить и чувствовать себя несчастным от того, что организм требует дозы никотина.

Ощущение неловкости возникает не только из-за антиобщественного поведения курильщика, но и из-за внешнего вида. Как известно, большинству женщин далеко небезразлично, как они выглядят и что думают об их внешнем виде окружающие. Но, даже когда женщина знает, что «дыхание напоминает запах старой пепельницы», она не перестает курить. Многие ненавидят запах собственной кожи, ее желтый оттенок, и, тем не менее, это не заставляет их бросить курить.

Автор развенчивает еще один миф: сигареты помогают на дружеских вечеринках. «Вам приходится держать в одной руке бокал вина, в другой – сигарету, одновременно пытаясь стряхнуть пепел и опорожнить бесконечно наполняющуюся окурками пепельницу». При этом курящий человек старается не дымить в лицо собеседнику и прикрывать ладошкой зубы, на которых могут быть пятна от сигарет. Поэтому, избавляясь от привычки, человек ничего не теряет, кроме неуверенности, неловкости. Одновременно он приобретает несравненно большее, поскольку жизнь некурящего человека более приятна. Это касается не только того, что «...вы станете счастливее и здоровее, но и того, что начнете получать от жизни гораздо больше удовольствия».

Курение Аллен Карр называет добровольным рабством. В XIX столетии люди упорно боролись за отмену рабства, но курильщик живет, «...по доброй воле продав себя в ярмо». Кажется, он даже не осознает, что хотел бы быть некурящим. А для большого числа сигарет справедливо утверждение, что человек не только не получает от них никакого удовольствия, но даже не осознает, что курит их. Для проверки этого

утверждения стоит обратить внимание на то, что курильщик чаще всего не замечает сигареты, выкуренной сразу после пробуждения или после обеда. И только после небольшого периода воздержания он уверяет себя, что сигарета доставляет ему наслаждение. Радость от выкуривания сигареты курильщик способен заметить, только когда она приобретает огромную ценность, т. е. когда он пытается не курить или общество вынуждает его к этому. К примеру, придя в гости к некурящему другу, курильщик вынужден терпеть или коротко перекуривать на улице. Добираясь на работу в течение длительного времени, курильщик чаще всего думает о сигарете, которую он сразу же выкурит. Придя на сеанс в кино или на спектакль, курильщик мучительно ждет антракта или время от времени выходит из зала, теряя сюжетную нить.

В своей книге Аллен Карр приводит дискуссии с людьми, которых он называет заядлыми курильщиками. К этой категории людей он причисляет тех, кто покупает сигареты постоянно, не верит в то, что курение наносит вред здоровью, и кого не волнует общественное порицание. К примеру, если курильщик – молодой человек, Аллен Карр обращает его внимание на материальную сторону вопроса: «Не могу поверить, что вас не волнуют деньги, которые вы тратите на курение». Обычно такой прием работает. Если бы автор подошел к вопросу с позиции здоровья или общественного неодобрения, он почувствовал бы себя в невыгодном положении, поскольку каждый курильщик, пусть и неосознанно, подыскивает доводы, чтобы логично объяснить свою привычку. Обычно на вопрос о затратах на курение человек отвечает, что в неделю у него выходит не такая большая сумма, как может показаться, и что он может себе это позволить. То есть становится очевидным, что курильщик никогда не рассматривает свою привычку с точки зрения расходов в течение всей жизни, а большинству достаточно знать стоимость 1 пачки сигарет. Однако если прикинуть, сколько денег человек тратит на сигареты в год, то сумма его испугает, а траты за всю жизнь ужаснут. Автор задает каждому из заядлых курильщиков вопрос: «Если бы я предложил выплатить мне 1000 фунтов стерлингов прямо сейчас за то, чтобы обеспечивать вас сигаретами пожизненно, согласились бы вы?» Никто не пойдет на такое соглашение,

хотя, выкуривая по 1 пачке в день, курильщик за всю жизнь тратит в десятки раз больше.

Здоровье – самый важный аргумент в споре о необходимости бросить курить. Курильщики считают, что благодаря антитабачной рекламе и выступлениям медиков они знают о вреде курения все. Но на самом деле они не знают ничего, поскольку их подсознание, усваивая информацию, блокирует ее, чтобы «никотиновое чудовище» продолжало получать порции наркотика. Курильщики, по мнению Карра, не думают об угрозе здоровью еще и потому, что, если они начнут об этом думать, исчезнет даже иллюзия получения удовольствия от этого занятия. Многие курильщики сетуют, что их не предупреждают о серьезных проблемах со здоровьем после еще одной выкуренной сигареты. Вот как отвечает на это автор: «Если бы я получил следующее предупреждение: до сих пор ты выходил сухим из воды, но если выкуришь еще 1 сигарету, то твоя голова разорвется. Вы думаете, я бы перестал курить?» Если человек сомневается в ответе на этот вопрос, Карр предлагает провести аналогию между курением и попыткой перейти дорогу с закрытыми глазами: «Пройдитесь до главной автомагистрали с интенсивным движением, постойте на краю тротуара с закрытыми глазами и попытайтесь представить себе, что у вас есть выбор: бросить курить или перейти дорогу с закрытыми глазами, прежде чем взять следующую сигарету». Однако большинство курильщиков, вместо того чтобы трезво взглянуть в лицо реальности, «зарывают голову в песок», надеясь, что однажды утром просто расхочется курить. Именно поэтому так называемая шоковая терапия, направленная на запугивание курильщиков, не действует. Только некурящие люди способны правильно и адекватно воспринять ужасающую статистику по раковым заболеваниям и смертности от курения. Курящий же человек предпочитает не думать об этом.

Автор рассматривает в книге и другое распространенное заблуждение: многие курильщики считают, что если они не кашляют, то волноваться не о чем. Но все обстоит иначе. Кашель – это один из наиболее надежных и естественных методов удаления инородных тел из легких. Сам кашель является не болезнью, а симптомом. То есть курильщики кашляют потому,

что их легкие пытаются избавиться от отравляющих веществ. При отсутствии кашля смолы и яды остаются в легких, постепенно накапливаются и приводят к раку. Курильщики стараются не провоцировать кашель, поэтому постепенно приобретают привычку дышать неглубоко. Им следует подумать о кашле с совершенно другой точки зрения. «К примеру, если бы у вас была дорогая машина и вы, ничего не предпринимая, позволили бы ей ржаветь, это было бы необычайно глупо, поскольку вскоре она превратилась бы в груды ржавого металлолома и уже не смогла бы возить вас. Ваше тело – это машина, которая везет вас по жизни. Оставаясь курильщиком, вы не только позволяете ржавчине расти, никак не решая эту проблему, вы сами разрушаете машину, необходимую, чтобы ехать по жизни, а ведь она у вас всего одна».

Автор призывает «вынуть голову из песка», т. е. задать себе вопрос, готовы ли вы выкурить сигарету, после которой в организме начнется раковый процесс? Если так, то стоит задать себе и другой вопрос: что будет с близкими и родными? Аллен Карр уверен – надо перестать лгать самим себе, что в любой момент можно отказаться от страшной привычки, что ужасные последствия курения не коснутся курильщика. Следует понять, что у каждого раба этой пагубной привычки есть шанс не закуривать следующую сигарету, чтобы она не привела к следующей и потом к следующей. Нужно остановиться прямо сейчас.

О вреде курения написаны сотни томов научных работ. Однако, по мнению автора, пока человек не решит прекратить курить, он ничего не хочет знать. Даже то, что на каждой пачке сигарет есть предостережение от государственной системы здравоохранения, не остановит курильщика. Многие рассуждают следующим образом: зачем мне бросать курить, боясь смерти от рака, ведь с тем же успехом завтра я могу угодить под автобус. Но в то же время никто намеренно не станет прыгать под автобус, поскольку в человеке силен инстинкт самосохранения. Так почему же курильщик намеренно травит себя, сознательно сокращая продолжительность жизни? По мнению Аллена Карра, курильщики склонны думать об угрозе здоровью, как «... о вопросе проб и ошибок, как, например, не наступить на мину». Следует знать, что при вдыхании

канцерогенных смол рак – это один из самых страшных недугов. Но есть и такие болезни, которые делают человека инвалидом или «овощем», неспособным выполнить даже простейшие действия без помощи посторонних. При курении человек сознательно обрекает себя на ужасные муки, превращая остаток жизни в череду однообразных дней.

Автор в книге рассказывает, что когда он курил, то никогда не слышал об атеросклерозе или эмфиземе. Он знал, что «...свистящее дыхание, кашель, приступы астмы и бронхита – это прямое следствие курения. Но, хотя они и вызывали у меня дискомфорт, настоящей боли не было, а уж с ощущением дискомфорта я как-нибудь мог справиться». После того как автор бросил курить, его поразила мысль о том, что страх заболеть раком легких перекрывается страхом бросить курить. Это связано с тем, что курить необходимо бросить сегодня, используя всю силу воли и мужество, которые есть у курильщика, а рак легких – это страх будущего, поэтому он не настолько силен. «Так зачем же обращать внимание на то, что может и не произойти?» – рассуждает курящий человек.

Аллен Карр признался, что метод запугивания, в том числе страх заболеть раком легких, не подействовал на него и не заставил отказаться о курения. И так поступает большинство курильщиков. На справедливый вопрос, зачем они это делают, многие применяют так называемую тактику уклонения, используемую всеми наркоманами. Заключается она в том, что «всем нам придется когда-нибудь от чего-то умереть, а качество жизни важнее ее долголетия». Возможно, в этой мысли есть зерно здравого смысла, но то, что человек когда-нибудь умрет, не является достаточным аргументом для сознательного сокращения жизни. Кроме того, качество жизни наркомана или алкоголика заведомо ниже, чем у человека, не имеющего зависимости ни от алкоголя, ни от героина.

Еще одним довольно распространенным аргументом курильщиков Аллен Карр считает состояние современной экологической обстановки, иначе говоря, выхлопные газы от машин, выбросы заводов и фабрик так же вредят легким, как и курение. Однако автор справедливо замечает: «Зачем же наказывать свои легкие еще больше? Можно ли представить себе кого-нибудь, кто был бы настолько глуп, чтобы припасть ртом к

выхлопной трубе и специально вдыхать газы в легкие? А курильщики делают именно это!»

Аллен Карр уверен, что если бы курильщик смог увидеть, «что происходит внутри тела, то это помогло бы бросить курить». Речь здесь идет не только о легких, но и о засоренных артериях, венах, об ухудшении внешнего вида каждого органа, каждой мышцы. Курение приводит к быстрому изнашиванию организма, поскольку вместо питательных веществ он получает яды и вредные вещества. Внешние признаки отравления может заметить каждый курильщик: пожелтевшая кожа, ногти, потемневшие зубы, неприятный запах тела. Для того чтобы лучше проиллюстрировать вред, который человек самолично причиняет себе, Аллен Карр использует уже знакомый пример, ассоциируя организм с автомобилем. Наверняка большинству автолюбителей не нравится мысль о грязном масле или фильтре в двигателе личного автомобиля. К примеру, при покупке нового «роллс-ройса» вы никогда не меняете ни масло, ни масляный фильтр. Многие автолюбители возразят, что этого делать с машиной категорически нельзя, поскольку она сломается. Но ведь при курении человек именно это делает со своим телом.

В настоящее время первопричиной многих заболеваний врачи считают курение. Это не только рак легких, о котором автор постоянно упоминает на протяжении всей своей книги, но и такие болезни, как диабет, рак шейки матки, рак груди. Доказано, что даже простудой и бронхитом курильщики болеют в несколько раз чаще, чем некурящие люди. И это неслучайно, поскольку при курении в организм попадают вещества, ослабляющие его защитные функции и засоряющие его. В результате этого организм становится более слабым, а значит, подверженным различным болезням. Курение ведет к замедлению биологических процессов в теле, к снижению иммунитета. А ведь именно иммунитет является мощнейшим защитным барьером от различных вирусов, микробов и паразитов, населяющих нашу планету. Все растения и животные наделены иммунитетом неслучайно, поскольку именно он помогает выжить. Процесс курения постепенно разрушает иммунную систему человека.

Автор в своей книге рассказывает о том, что некоторые негативные

эффекты от курения он смог заметить лишь через несколько лет после того, как бросил курить. К примеру, постоянный серый цвет лица Аллен Карр считал естественным и объяснял нехваткой физической активности. Однако он был вызван закупоркой капилляров из-за курения. Варикозное расширение вен, которым он начал страдать с 30 лет, прошло после того, как автор перестал курить. За несколько лет до того, как он смог бросить курить, Карр постоянно чувствовал сильные боли в груди, которые оказались приступами стенокардии и прошли после избавления от этой привычки. Также автор рассказывает, что в детстве его сильно пугали порезы, которые обильно кровоточили. Он боялся, что истечет кровью до того, как порез затянется. Когда он начал курить, кровь стала более вязкой или вместо нее сочилась какая-то «красно-бурая грязь». Это удивило автора, и цвет крови вызвал беспокойство. «Я знал, что она должна быть алой, и считал, что у меня какая-то болезнь крови. Я радовался ее густоте, которая означала, что у меня больше не будет обильных кровотечений». Лишь после того, как Аллен Карр смог бросить курить, он узнал, что курение сгущает кровь, а коричневый оттенок вызван недостатком кислорода. После 40 лет у него появились коричневые пигментные пятна на лице и руках. Автор пишет, что пытался не обращать на них внимания, считая, что они вызваны ранним старением организма, но после того, как он перестал курить, эта пигментация исчезла. Кроме того, когда Карр курил, у него периодически случались приступы головокружения, сопровождавшиеся головными болями, но после того, как он бросил курить, все это прошло.

«Промывание мозгов» или постоянная антиреклама табачных изделий приводит к привычке рассуждать по той же схеме, что и человек, падающий с многоэтажного здания. «Пролетая пятидесятый этаж, он замечает, что пока все идет хорошо». Курильщик же считает, что раз курение вошло в привычку и стало потребностью, лишняя сигарета не изменит ситуации. Но можно взглянуть на эту ситуацию и с другой стороны, сравнив привычку с фитилем бомбы. Проблема в том, что курильщик не знает длины фитиля и не предполагает, когда может раздаться взрыв. Организм каждого человека уникален, поэтому сравнение

себя с курящим всю жизнь мужчиной, который, тем не менее, дожил до 80 лет, не слишком удачно.

Аллен Карр обращает внимание и на то, как курение влияет на энергетическое состояние организма. В этом влиянии он видит еще одну ловушку, поскольку изменение происходит постепенно и как бы незаметно. Благодаря такой постепенности курильщик расценивает происходящие с ним изменения как нормальные. В большинстве случаев последствия курения похожи на эффект от привычки постоянно и неправильно питаться. Человек из стройного и мускулистого постепенно превращается в толстого, обрюзгшего, с порядочным брюшком. А вместо того чтобы утром бодро вставать, чувствуя себя отдохнувшим и выспавшимся, человек встает вялым, сонным, с трудом открывая глаза. И к такому состоянию курящий человек может прийти меньше чем за 20 лет.

Способ отказа от табака, который разработал Аллен Карр, состоит не в том, чтобы пугать, пока вы не перестанете курить, а в противоположном. Автор старается показать читателю, насколько свободной и приятной, открытой для новых ярких ощущений будет его жизнь без курения и описывает, что после того, как он бросил курить, «с облегчением ощутил, что кашель и закупорка сосудов исчезли, а вместе с ними прошли и приступы астмы и бронхита. Кроме этого я стал просыпаться в 7 утра, чувствуя себя полностью отдохнувшим и полным сил». Конечно, эффект от отказа не будет мгновенным, т. е. здоровье начнет возвращаться постепенно.

Еще одной радостью от расставания с вредной привычкой автор считает свободу от «чувства страха, вины, недовольства собой». В глубине души все курильщики понимают, что поступают неразумно и нерационально, игнорируя жуткие последствия курения. Поэтому пусть и неосознанно, но они постоянно ощущают вину за потраченные средства, за испорченное здоровье. Но страх перед тем, что надо перестать курить, настолько силен, что аргументы некурящих людей ни к чему не приводят. Наконец, смотреть на курящих людей без чувства зависти, а с чувством жалости и радости, что самому удалось вырваться из этого рабства, – вот настоящее счастье.

Несколько советов

В заключение хочется дать еще несколько советов бросающим курить. Кому-то они обязательно помогут, ведь цель у всех одна, хотя и пути к ней разные.

Совет 1

Следует принимать мир и людей такими, какие они есть на самом деле, и не ставить перед собой невыполнимых задач типа «сейчас – и навсегда!». Неустанно стремиться бросить и, сорвавшись, начинать снова. Тогда успех обязательно придет.

Совет 2

Этот совет тем, для кого курение является стилем жизни, подчеркивает их исключительность. В обществе свое пристрастие они подают как великое достижение – делают вид, что гордятся тем, что курят больше других и самые крепкие сигареты.

Таким «героям» стоит задуматься над тем, что из миллионов подобных им табачные корпорации высасывают деньги, бесстыдно наживаясь на их привычке, уничтожая здоровье и генофонд нации.

При этом монополисты от табачной индустрии продают некачественный табак, «обогащенный» синтетическими добавками для быстреего возникновения зависимости.

Также следует осознать, что дети всегда берут пример с горячо любимых, но неосмотрительных родителей. Поэтому надо дать потомству шанс избежать печальной участи.

Совет 3

Тем, кто много раз безрезультатно пытался бросить курить, следует научиться не бояться психологических срывов. Они происходят из-за напряженного ожидания того момента, когда же пройдет желание закурить. Все мысли подчинены страху, что нечем будет себя занять без сигарет (боязнь пустоты).

У таких людей сильна установка, что, случайно закурив, они сорвались. Им надо бороться с чувством вины, и носить с собой успокоительное средство для таких случаев.

Совет 4

Всем бросающим курить необходимо стимулировать себя к противостоянию искушениям. В течение дня следует говорить себе ободряющие слова, думать о будущем в его лучшей форме, о мужестве, силе, покое и счастье. Тогда успех не заставит себя ждать.

Ежедневно утром после пробуждения бывшему курильщику следует читать вполголоса следующий текст:

«1. Именно сегодня у меня будет спокойный и счастливый день, я буду спокоен и счастлив. Счастье – это внутренний мир каждого человека. Оно не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня, и я счастлив(а) настолько, насколько хочу.

2. Именно сегодня я помогу своему здоровью – сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек, лени и злых мыслей.

3. Именно сегодня я займусь полезным делом. Это полезно для моего будущего. У меня прекрасный ум. Именно сегодня я буду полезным и нужным своему ребенку, семье, себе самому(ой). Я совершенствуюсь с каждым часом, с каждой минутой, мне не нужно сигарет.

4. Именно сегодня я буду добрым и благородным. Я буду прекрасно выглядеть, буду полезным и не буду придираться к людям. Мне не нужно их исправлять.

5. Именно сегодня я буду жить проблемами только сегодняшнего дня. Именно сегодня я распланирую все дела, которые хочу осуществить. Этот график избавит меня от спешки и нерешительности даже тогда, когда я не успею его точно выполнить.

6. Именно сегодня я проведу 30 минут в одиночестве, полностью расслабившись. Мне не нужно суетиться и искусственно развлекать себя.

7. Именно сегодня я не боюсь жизни и жду своего счастья. Счастья без сигарет. Я буду любить близких и верить в то, что они понимают, любят меня и верят в меня.

8. Именно сегодня я войду в эту жизнь. Она окружает меня, и я не буду приспосабливать ее к своим желаниям. Мне не нужны сигареты. Я люблю моего ребенка (моих детей), мою семью, мою работу и мою жизнь такими, как они есть, и постараюсь этому соответствовать. У меня все получится».