**Психологическая зависимость курильщика**

«Иллюзии привлекают нас тем,

что избавляют от боли»

З. Фрейд

**1. Почему человек начинает курить?**

****

**Причины, по которым люди начинают курить:**

-*давление социума*. Если человек, особенно подросткового возраста, оказывается в компании курящих, риск развития табачной зависимости намного возрастает. Особенно это касается ведомых личностей, мнение общества для которых представляет особую значимость. В группу риска попадают также и неуверенные в себе подростки, для которых важно ощутить свою причастность к коллективу, быть «как все»;

 - *положительный образ* *курильщика.* Недаром антитабачная кампания, которая сравнительно недавно набрала ощутимые обороты в России, предполагает ограничение рекламы табачных изделий. В таких роликах образ курящего человека ассоциируется со свободой и уникальным стилем, что создает прочную взаимосвязь в сознании неокрепших умов: сигарета – это привлекательно. Положительные ассоциации также в равной степени формируются за счет кинематографа – во многих фильмах, как отечественных, так и зарубежных, главные герои прибегают к курению, что в сознании зрителя добавляет им харизмы, уверенности в себе, решительности и т.д.;

**-** *пример взрослого.* Если ребенок наблюдал, как курят взрослые люди, риск развития вредной привычки возрастает в разы. Не секрет, что дети копируют поведение родителей и других близких людей, особенно если они представляют особый авторитет в их глазах. В этом случае курение может быть и бессознательным – в подростковом возрасте ребенок потянется за сигаретой, не осознавая истинных мотивов своего поступка. Также формирование пристрастия «облегчает» доступность табачной продукции – как правило, курящие взрослые хранят сигареты дома;

 - *вызов обществу.* Одной из наиболее распространенных причин является противостояние социуму, семье, коллективу. Вступая в пубертатный возраст, человек еще более строго очерчивает собственные личные границы: учится отстаивать мнение, противопоставлять себя группе людей, отделять свои истинные потребности от навязанных другими желаний. В этом случае зачастую имеет место так называемый юношеский максимализм – потребность сделать наперекор взрослым, педагогам, группе одноклассников и однокурсников, необходимость придания себе особого статуса «Я взрослый».

Почему мы в основном ведем речь о подростках? Причиной этому является тот факт, что курить начинают, как правило, именно в пубертатном возрасте, однако некоторые с вступлением во взрослую жизнь отказываются от вредной привычки, другие же продолжают курить еще много лет, и этому также находится объяснение.

 **2. Почему человек продолжает курить?**

****

Помимо того, что избавиться от никотиновой зависимости сложно в связи с физиологической потребностью, существует несколько психологических причин, по которым человек курит:

 - *трудности коммуникации*. Для тех, кто не умеет или стесняется общаться с другими людьми, курение выступает настоящим «спасением» - оно в некотором роде раскрепощает, объединяет, создает специфическую обстановку при контакте. Спросить сигарету у незнакомца, позвать коллегу в курилку, попутно обсуждая важные вопросы, встретить соседа возле подъезда и поболтать – курение несколько упрощает эти процессы, что особенно важно для замкнутых людей. Однако оно не решает основной проблемы – стеснение, замкнутость, закрытость можно и нужно преодолевать без вреда для здоровья, поскольку существует множество психологических техник, тренингов, занятий, созданных для этой цели;

 - *необходимость в перерыве или стимуляции психической активности.* Считается, что человек, вышедший из офиса на несколько минут во время рабочего перерыва подышать свежим воздухом, выглядит достаточно странно. Однако куда более странным является необходимость вдохнуть в себя большое количество ядов, смол, токсичных веществ, после чего вернуться в рабочий процесс «с новыми силами». Никотин действительно является психостимулирующим веществом, однако его действие непродолжительно, после чего мозговая активность, напротив, ухудшается. Несмотря на это, многие воспринимают «перекур» как возможность сделать паузу в профессиональной или учебной деятельности;

 - *снятие стресса.* Бытует мнение, что сигарета помогает снять психическое напряжение. Возможно, это так, однако совсем не за счет поступления никотина, все намного проще: курильщик делает небольшой перерыв во время конфликтной ситуации или при обдумывании сложной проблемы, что позволяет «выпустить пар», этот процесс сродни распространенной рекомендации психолога досчитать до 10. Однако это можно делать и без табака, поэтому данная причина, как и многие другие, является просто отговоркой;

 - *cигарета как ритуал*. Некоторые курильщики испытывают эстетическое наслаждение от процесса курения. Этому способствует изобилие красивых аксессуаров – зажигалок, пепельниц, кальянов, мундштуков. Как правило, такие личности не курят или курят достаточно мало в повседневной жизни и увлекаются вредной привычкой только в определенных, благоприятствующих этому обстоятельствах. Такая причина во многом обусловлена вышеописанным положительным образом – процесс поглощения дыма ассоциируется с чем-то художественно привлекательным, стильным, эксклюзивным;

 -*cигарета как заменитель*. Некоторые предпочитают заменять табачным изделием потребность в получении вкусовых ощущений, другие – заменяют ею другие ритуалы и действия. Как правило, сигарета позволяет заменить отсутствие положительных эмоций, что еще больше укрепляет ее взаимосвязь со стрессом и жизненными неурядицами в сознании человека.

 - cуществуют также и другие факторы, способствующие укреплению пагубного пристрастия. Например, согласно психоаналитической теории, сигарета позволяет достичь психологического равновесия «механически» - процесс курения является в некотором роде заменой сосательного рефлекса, ведь известно, что плачущие младенцы успокаиваются, когда мать прикладывает их к груди или дает пустышку. Такие личности «застревают» в этом нежном младенческом возрасте и, столкнувшись с проблемами, пытаются заменить недостающие успокаивающие предметы. Как бы то ни было, ни одна из вышеуказанных причин не является действительным основанием для того, чтобы продолжать вредить своему здоровью и самочувствию окружающих, поэтому на этапе отказа от курения важно бороться не только с физической зависимостью, но и работать над собой в психологическом плане.

**3. Что делать (говорить), если кто- то предложит Вам закурить?**

****

Часто достаточно простого, но твердого ответа: «Нет спасибо, я не курю».

Если же собеседник настаивает или подтрунивает над Вами, помните, что решение принимаете только Вы.

Можно ответить:

-       «Я узнал, с каким риском связано курение, и решил, что это не для меня»;

-       «Я еще хочу жить»;

-       «Я не вижу в этом никаких плюсов, только минусы»;

-       «Зачем мне это нужно?».

Но, как известно, самая трудная борьба – это борьба с самим собой. Вот что можно сказать в таком случае «своему» внутреннему голосу:

-       «Есть ли мне какая-то польза от курения, например, если я курю только чтобы не отличаться от других, то, может быть, я стараюсь вписаться в круг людей, с которыми у меня на самом деле мало общего? Или  я хочу быть «своим» среди тех, кто рад тому, что я врежу собственному здоровью»;

-       «Чего мне будет стоить курение в плане денег, проблем со здоровьем и потери уважения?».

**4.  Какие существуют мифы о курении?**

****

1.  *С помощью сигареты можно снять напряжение и расслабиться.*

На самом деле напряжение снимается только в первые три минуты, пока человек выкуривает сигарету. А далее ваш организм начинает просить следующую порцию никотина, тем самым еще больше испытывая напряжение и стресс. Никотин, который содержится в дыме, к сожалению, не имеет никакого успокоительного действия, иначе уже давно использовался бы в медицине, в качестве дешевого успокоительного средства.

2. *С помощью сигареты можно сбросить лишний вес.*

На самом деле среди курильщиков есть как худые люди, так и имеющие лишний вес. Но очень часто действительно мы слышим такие фразы: «Как только я бросил курить, то сразу же стал набирать лишний вес» или наоборот «Как только я стал курить, то начал терять лишний вес». В действительности сигарета, а точнее содержащийся в ней никотин, очень пагубно влияет на желудочно-кишечный тракт, что влечёт за собой появление таких заболеваний как гастрит и язва желудка. Как только человек бросает курить, у него появляется хороший аппетит.

3. *Лёгкие сигареты не так вредны.*

На самом деле это всего лишь рекламный трюк. Лёгкие сигареты также вредны и опасны, как и обычные. Кроме того, содержащийся в них никотин также способен вызвать сильнейшую никотиновую зависимость. Переходя на такие сигареты, вы увеличиваете количество потребляемых сигарет в день, соответственно и увеличиваете дозу потребляемого никотина и смолы.

4.*Пассивное курение не так опасно.*

На самом деле уровня безопасного воздействия табачного дыма нет. Причиной возникновения сердечнососудистых заболеваний и рака лёгких у людей, которые не курят, является именно пассивное курение. Это доказанный факт.

5. *Безвредная привычка.*

На самом деле, обратите внимание, что на каждой пачке пишется предупреждение, о том, что курение опасно для жизни. Это сравнимо с тем, если бы вам каждый день давали пищу, куда заранее была бы добавлена маленькая доза яда. Курение – это скрытый враг нашего здоровья.

**5.*Насколько вредно курение для подростов и женщин?***



Подростки и женщины предродового возраста наиболее подвержены влиянию никотина, который способен не только убить здоровую и крепкую лошадь, но и принести вред будущему потомству. При постоянном курении происходит негативное влияние на весь организм зависимого человека.

Постепенно разрушается не только зубная эмаль, но и поддаются плохому воздействию десны: испытывая недостаток полезных веществ, они начинают кровоточить. Начинает ухудшаться слух, обоняние и вкус, у курящего возникает неприятный запах изо рта.

Из-за влияния никотина спазмируются основные сосуды, ткани начинают получать меньшее количество кислорода и полезных веществ, и это влияет на состояние кожи, приводя не только к появлению морщин на лице и всем теле, но и к пожелтению кожного покрова.

Во время активного действия никотиновых веществ повышается уровень желудочного сока. Это приводит сначала к гастриту, затем к проблемам с поджелудочной железой, и заканчивается все язвой. Часто случаются постоянные осложнения ОРВИ, гриппа, ангины, вызывая проблемы с другими органами человека.

Онкология является частым спутником курящего человека. Прежде всего страдают легкие — они принимают на себя основной удар, затем подключаются проблемы с губами, пищеводом, гортанью и языком.

Не менее распространены среди заядлых курильщиков и сердечно-сосудистые заболевания. Никотиновое вещество вызывает и возбуждение, и одновременно спазматические сокращения сердца и сосудов. Артерии начинают сужаться, плохо пропуская кровь, а сердечным мышцам приходится работать вдвойне, не только качая, но и проталкивая кровь.

*Уважаемые посетители сайта! В следующей статье Вы можете получить рекомендации о том, как преодолеть психологическую табачную зависимость, а также пройти тест и узнать, насколько вы зависимы от никотина.*

**6. Есть ли у меня табачная зависимость?**

                

Диагноз зависимости от табака может быть установлен после неоднократного, длительного курения большого его количества при наличии многих признаков, возникавших в течение прошлого года.

**Во-первых**, это сильная потребность (желание) или чувство труднопреодолимой тяги к курению.

**Во-вторых,** сниженная способность контролировать курение. Она проявляется в употреблении  сигарет в больших количествах и на протяжении периода времени большего, чем намеревалось. Главное проявление неспособности контролировать приписываемое «слабой воле» курильщика - безуспешные попытки «бросить», постоянное желание сократить или контролировать употребление табака.

**В-третьих**, при уменьшении или прекращении приема никотина развивается состояние отмены никотина или абстинентный синдром. Возобновление курения помогает облегчить или предупредить симптомы отмены. Состояние отмены никотина является одним из основных проявлений физической зависимости от этого вещества.

Существует много способов диагностирования никотиновой зависимости: определение концентрации никотина и его метаболитов в крови, моче и слюне, а также уровня окиси углерода во время выдоха.

Для определения степени никотиновой зависимости может применяться опросник Фагерстрема, основанный на оценке тяжести ее проявлений.

**7. Как преодолеть психологическую зависимость от табака?**

       

По своей сути проблема отказа от курения – это не проблема никотиновой зависимости и не проблема вредной привычки.

Как известно с незапамятных времен, - идеи правят миром. Идеи - это то, что является нашей глубинной сутью. Глубокие сильные идеи, приверженцами которых мы становимся, определяют все, что происходит              в нашей жизни:  восприятие событий, мыслей, чувств, желаний, действий             и результатов.

«Давай закурим» - это идея. Идея дешевого и быстрого способа получить выгоды в виде удовольствия, расслабления, бодрости, снятия стресса, общения или чего-то еще. Но вместе с тем, курение табака это еще и идея суицида, растянутого во времени, по причине не полного принятия себя и окружающего мира. Это ложная, иррациональная идея. Но как любая идея она обладает огромной силой. Идеи правят нами, а мы так с ними свыклись, они настолько стали нашей сутью и частью, что просто перестаем их замечать.             И до тех пор, пока не будет  побеждена сама идея табакокурения, речи не может быть о полном, безрецидивном  освобождении от курения.

**И вот он первый секрет успешного освобождения от табачной зависимости: «Проблема отказа от курения, это – проблема убеждений, верований, ценностей, смысла  человека. В конечном итоге это – проблема идеологии человека».**

Чем можно победить идею?

«Настоящий успех  помощи в отказе от курения возможен только в одном, единственном случае, - если эта помощь позволяет человеку менять его убеждения».

Идея курения табака это, по сути, - идея растянутого во времени  удовольствия, расслабления, бодрости успокоения и каких-то других подобных благ. То, что сигарета дает человеку эти блага в действительности так и есть. Только следует помнить, что появление этих благ связано с наркотическим синдромом лишения, созданными условными рефлексами и декомпенсацией психологических проблем. Некурящий человек получает эти блага естественным путем без медленного саморазрушения и суицида.

Отказ от курения становится возможным, если человеку удается победить идею табакокурения. ***А идею можно победить только другой, более привлекательной идеей.***

Из всех возможных идей, которые поселяются в головах людей, пожалуй, не найдется более  привлекательной идеи, чем идея жить. Жить так, чтобы радоваться жизни и получать от нее истинное наслаждение.

***Как принять новую идею?***

Курение – это индикатор психологического неблагополучия человека, признак существования у него внутренних проблем, которые мешают ему эффективно достигать жизненные цели и в итоге мешают в достижении главной цели - хорошо жить и быть счастливым. Это часто выливается в появление у него необузданных, деструктивных желаний и пристрастий. Часто эти внутренние проблемы не совсем очевидны не только для окружающих, но и для самого человека. Иногда курящие люди проявляют себя в обществе, как достаточно успешные. Но насколько они стали бы успешнее, если бы проработали свои внутренние психологические проблемы? И какими бы они не казались успешными, куда денется этот успех, если в один из прекрасных дней сработает «мина замедленного действия» в виде рака, инфаркта или инсульта? Именно проработка внутренних психологических проблем и освобождение от них, приводит к естественному, автоматическому отказу от курения табака.

Именно тогда появляется желание и возможность принять новую идею,  идею жить, жить хорошо, естественными способами получать удовольствие, а не с помощью ядовитых, наркотических алкалоидов и канцерогенных, радионуклидных химических веществ, содержащихся в продуктах горения табачной смеси.

Бросание курения медицинскими методами, а также с помощью силы воли, или любыми другими способами, не затрагивающими процесс, замены идеи курения табака на более привлекательную идею, это всего лишь «глянцевание» симптома, за которым стоит более серьезная проблема. И здесь нам на помощь приходит психология.

**8. Как преодолеть тягу к сигаретам?**

 

Избавиться от вредной привычки можно, но для этого придется приложить усилия.

*1. Подумайте о причинах зависимости от курения*

Найдя причину тяги к никотину, будет проще узнать «врага» в лицо. Проанализируйте ситуации, когда рука тянется к сигарете особенно сильно.

*2. Подберите мотивацию*

 Мотивация – половина успеха. Только нужно действительно заглянуть внутрь себя и найти мотивирующий стимул, который важен для вас, а не для большинства людей. Банальные мотивации про заботу о здоровье тут не подойдут. Стремление сэкономить денежные средства подходит больше, но как показывает практика, не самое эффективное. Найдите действительно свою причину и действуйте.

 *3. Заручитесь поддержкой близких людей*

Ваше окружение может не только тянуть в омут пагубных привычек, но и вдохновлять на позитивные изменения. Это могут быть супруги, дети, близкие друзья, которые тоже встали на путь здорового образа жизни.

*4. Не корите себя чувством вины*

Даже если вы сорвались и выкурили одну сигарету, не вешайте на себя тяжкое бремя вины. Это замкнутый круг. За виной всегда следует расплата и наказание, чтобы искупить ее. Не считайте себя слабым и никчемным. Просто простите себя за эту оплошность и вспомните про мотивацию.

*5. Боритесь со стрессами*

Стрессы зачастую являются причиной тяги людей к сигаретам, алкоголю и наркотикам. Достаточно найти альтернативные, полезные способы снятия психологического и физического напряжения и организм сам будет рад избавиться от тяги к сигарете. Ищите вдохновение в спорте, активном отдыхе, рукоделии, хобби, творческом труде. Кстати, если свести к минимуму употребление алкогольных напитков, бросить курить будет легче.

Если вы так и не смогли бросить курить самостоятельно, не бойтесь обратиться к специалистам. Они имеют достаточный опыт преодоления никотиновой зависимости.

**9. Я снова начал курить, а теперь что?**

****

Имея небольшой регресс это не означает, что вы курильщик снова. Большинство людей пытаются бросить курить несколько раз, прежде чем они от этой привычки избавятся навсегда. Определите побудители или «горячие» точки, с которыми вы столкнулись и учитесь на своих ошибках:

- не переживайте, если Вы ошибаетесь. Это не означает, что Вы не можете бросить курить навсегда;

- не позволяйте промаху становиться провалом. Важно вернуться на некурящий путь снова;

- посмотрите на ваши записи, которые вы делали, когда не курили и чувствовали себя хорошо;

- найдите спусковой механизм. То, что заставило Вас курить снова? Решите, как Вы справитесь с той проблемой в следующий раз, когда она возникнет;

- узнайте из вашего опыта. Какие методы были наиболее полезными? Что не сработало?

- используете ли вы лекарства, чтобы помочь себе бросить? Позвоните своему врачу, если вы начали курить снова.  Прием некоторых лекарств  следует ограничить во время курения.

**10. Существуют ли общие рекомендации, которые позволяют вернуться к здоровой жизни?**



1. При необходимости сделать перерыв или заговорить с другим человеком, старайтесь сделать это без сигареты.

2. Займитесь освоением техник расслабления и преодоления стресса – медитативные практики, физические упражнения, особый режим дыхания, травяной чай.

3. Старайтесь первое время избегать коллектива курильщиков, это позволит более эффективно противостоять соблазну. Посещайте заведения, где курение запрещено.

4. Расскажите о своем намерении как можно большему количеству человек – это будет дополнительным стимулом к преодолению привычки.

5. Старайтесь отвлекаться при возникновении мыслей о сигарете – творчество, спорт, книги, музыка, прогулка на свежем воздухе. Выбирайте при этом такие виды деятельности, которые не спровоцируют интеллектуальной и эмоциональной нагрузки.

6. Напишите список преимуществ, которые Вам дает жизнь без сигарет. Всякий раз возвращайтесь к нему при возникновении тяги к курению.

7. Найдите единомышленника – по возможности старайтесь поддерживать друг друга, совместные усилия принесут больший результат.

8. Проанализируйте значимые образы курильщиков – в жизни, кино, литературе. Как выглядел бы герой без сигареты? Скорее всего, он не утратил бы шарма или харизмы, а, напротив, выглядел более независимо. Многие образы «впечатываются» в сознание с определенным набором ассоциаций, которые на деле не имеют оснований.

*Нет универсальных рецептов, которые помогали бы каждому курильщику начать здоровый образ жизни. Нередко отказ от курения диктует вероятность развития серьезного заболевания, или, например, планируемая или уже наступившая беременность. Забота о своем здоровье – основной мотив преодоления курения, поэтому можно прибегнуть к информированию о возможных последствиях – прочитать литературу о том, как табак влияет на состояние органов и систем. С другой стороны, важно понимать, что хорошего может дать здоровый образ жизни – как правило, это касается улучшения самочувствия, ощутимой экономии, отсутствии эстетических нарушений в виде желтизны зубов, полная свобода действий. Основным советом выступает занятие своего свободного времени интересными хобби и физическая активность – занятому человеку просто некогда думать о вредной привычке, а спорт, помимо прочего, еще и оздоравливает организм.*