**«Как отказаться от вредной привычки»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП№37**

**Рябцева Ю.А., врач педиатр высшей категории, заведующая подростковым отделением.**

 Сегодня никотиновая зависимость – одна из страшнейших проблем человечества в мире. Табакокурение убивает несколько тысяч человек каждую неделю! Как это ни печально, но многие люди курят, не понимая, насколько это вредно.

**Перестать курить** — очень трудная задача для большинства курящих. Отказ курящего от сигарет означает освобождение от зависимости, которая имеет физиологический и психологический компоненты. Зависимость от никотина хотя и невероятно сильна, не является единственной причиной, по которой люди продолжают курить. Успешные программы помощи людям, желающим бросить курить, должны учитывать все причины, по которым люди курят. Вследствие физиологической зависимости попытки прекратить курение будут вызывать синдром отмены, который проявляется в нервозности, тяжелых головных болях, неспособности сконцентрировать внимание и т.п.

Весьма оптимистичный взгляд на проблему отказа от курения у Байера и Шейнберга. По их мнению, методы прекращения курения варьируются от мгновенного и полного отказа раз и навсегда, что достигается без чьей-либо помощи и без применения каких-либо средств, до длительных, тщательно разработанных и дорогостоящих программ. Степень эффективности любого метода зависит от степени пристрастия курящего и силы его заинтересованности в том, чтобы бросить курить.

Правила для бросающих курить, предложенные К. Байером и Л. Шейнбергом

* Назначьте дату, имеющую для вас какой-то особый смысл, если эта дата близка. Это может быть ваш день рождения, день рождения подруги (друга). Новый год или какая-то годовщина. Если вы курите из-за стресса, вызванного учебой, бросайте эту привычку во время каникул. Не назначайте дату в отдаленном будущем, вы можете потерять душевный запал.
* Договоритесь с курящим другом (подругой) или супругой (супругом) бросить курить вместе, чтобы вы могли поддерживать друг друга.
* Скажите всем вашим знакомым, что вы бросаете курить. Они постараются вас поддержать.
* Определите круг людей (поддерживающих вас в стремлении бросить курить), которым вы можете позвонить в любое время, когда вам очень захочется покурить.
* Попробуйте заменить курение другими занятиями — физическими упражнениями, новым увлечением, жевательной резинкой или низкокалорийными закусками. Избегайте есть высококалорийную пищу: можно набрать лишний вес.
* Лучше всего бросить курить сразу и полностью. Постепенное избавление от привычки курить дает худшие результаты. Однако те, кто приобрел пристрастие к никотину, могут выходить из курения постепенно (или применять никотиновую жвачку) с тем, чтобы избежать синдрома потери. Если вы собираетесь прекращать курить постепенно, заранее разработайте схему и твердо ей следуйте.
* Не закуривайте сигарету, пока не пройдет 5 мин с момента возникновения у вас потребности покурить. В течение этих 5 мин попытайтесь изменить свой эмоциональный настрой или заняться чем-то другим. Позвоните кому-нибудь из вашей «группы поддержки».
* Сделайте курение настолько неудобным, насколько это возможно. Всегда покупайте только одну пачку сигарет и только после того, как закончилась предыдущая. Никогда не носите сигареты при себе — ни дома, ни на работе. Не носите при себе спички или зажигалки.
* Составьте список вещей, которые можно было бы купить на сэкономленные на курении деньги. Переведите стоимость каждой из них в дни не курения.
* Всегда спрашивайте себя, действительно ли вам нужна эта сигарета или это просто рефлекторная реакция.
* Уберите из вашего дома, из машины и рабочего места все пепельницы.
* Найдите какое-нибудь занятие для своих рук.
* Непременно сходите к зубному врачу, чтобы очистить зубы от табачной желтизны.
* Проводите свободное время в новых занятиях, избегайте развлечений, которые были связаны у вас с курением (сидение перед телевизором, компьютером и т.д.). Станьте более активным в физическом плане.
* Если вам трудно самому бросить курить, обратитесь к специалистам.

## Как бросить курить и не набрать избыточного веса?

Когда вы прекращаете курить, с вами происходит следующее: метаболизм в вашем организме оптимизируется, и пища усваивается более эффективно; вкусовые сосочки на языке начинают лучше чувствовать вкус пищи, соблазняя вас есть больше; за многие годы вы привыкли, что у вас во рту находится сигарета, и теперь вы пытаетесь возместить это удовольствие, перекусывая между основными приемами пищи.

Приведем ряд советов, которые помогут вам оставаться здоровым и держать вес после прекращения курения:

* ешьте три раза в день регулярно;
* не перекусывайте (бутерброды съедаются главным образом по привычке);
* не ешьте больше одной порции: если вы остались голодны, подождите 20 мин, прежде чем взять добавку — возможно, за это время чувство голода пройдет;
* не употребляйте вообще или уменьшите в вашем рационе долю таких высококалорийных продуктов, как маргарин, масло, жирное мясо и жирные сыры, майонез, джемы, желе, безалкогольные напитки;
* регулярно занимайтесь физическими упражнениями — регулярные упражнения сжигают калории, уменьшают стресс и отвлекают вас от курения.

Табак — это наркотическое средство. Курение табака вызывает психологическую и физическую зависимость и приводит к разрушению здоровья. Наиболее распространенные болезни заядлых курильщиков — ишемическая болезнь сердца, инсульты, бронхиты, эмфизема и рак легких. Особенно опасно курение табака для женщин и молодежи.

Отказаться от курения, алкоголя, наркотиков — значит сохранить здоровье, а для этого людям необходимо:

- понять, насколько велика для здоровья и жизни опасность злоупотребления вредными пристрастиями и как тяжелы отдаленные негативные последствия этих пристрастий, отражающихся на здоровье будущего потомства;

 - сформировать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье потомства;

 - приобрести необходимые знания и умения для того, чтобы избежать употребления наркотических веществ, алкоголя, табака;

 - осознать, что предупреждение тяги к употреблению наркотических веществ, алкоголя, табака — «дело рук» самого человека.

НЕ КУРИТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Спасибо за внимание.