**Автор:**

Лавренюк Игорь Игоревич

1 курс, группа ЛД-11

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец, Россия

igorrrules@gmail.com

+7 9066833315

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

 ЕТЖТ - филиал ГРУПС г. Елец

**Как бросить курить?**

Курение, на сегодняшний день является одной из самых сильных зависимостей и может быть в формах использования кальяна, электронных сигарет, обычных сигарет, трубок и т. д.

 Почему человек хочет курить всё больше?

 Никотин, содержащийся в сигаретах и сигаретном дыме, является психотропным веществом, которое, всасываясь в кровь, способствует секреции «гормона удовольствия». Как и при других зависимостях, со временем организм привыкает к количеству никотина в крови и количеству выкуриваемых сигарет. Каждый день нужно увеличивать дозу для того, чтобы вырабатывать дофамин и серотонин.

Можно ли бросить курить самому? - задают себе вопрос те, у кого возникло резкое желание расстаться с этой убийственной привычкой.

 Сможете ли вы бросить курить, не обращаясь к врачу, зависит от следующих факторов: силы воли и уровня зависимости от никотина.

Вы можете пройти тест на зависимость и примерно оценить свои шансы бросить курить самому.

У некоторых заядлых курильщиков есть сильное желание однажды внезапно бросить курить и никогда больше не курить.

В чем трудность отказа от курения? Причинами трудностей может быть как физиологический, так и психологический дискомфорт. Никотиновая зависимость в 6-7 раз более вероятна для заядлого курильщика, чем героиновая зависимость, и на 9 процентов более вероятна для заядлого курильщика, чем героиновая зависимость. Как уже упоминалось, мозг быстро привыкает к количеству никотина, поэтому, если вы внезапно бросаете курить, начинаются так называемые симптомы отмены.

 Это проявляется следующими признаками:

* головная боль;
* слабость, головокружение;
* кашель;
* повышенная тревожность;
* раздражительность, агрессивность;
* вялость;
* депрессия;
* проблемы с концентрацией внимания;
* бессонница;
* повышенный аппетит.

 Эти проявления могут беспокоить до 3 недель. Психологические трудности могут возникнуть из-за ряда причин:

* я не могу выносить этого напряжения;
* чувство одиночества;
* скучно;
* неспособность думать об альтернативных курению видах деятельности.

Могу ли я курить? Стратегия и тактика требуют сочетания психологических приемов и конкретных действий.

Существует несколько этапов подготовки к отказу от курения:

1. Найдите мотивацию (экономия домашних денег, планирование беременности, размышление об укреплении здоровья и другое).
2. Поставьте цели (на этом этапе решите, стоит ли бросать внезапно или постепенно).
3. Избегайте причин, которые могут вернуть Вас к этой зависимости.

Чтобы бросить курить, необходимо не только не создавать возможности сосать, но и не создавать возможности поощрять вас к сосанию. Чтобы сделать это, Вам нужно:

* Не брать с собой ничего, связанного с курением, например сигареты и зажигалки (для поэтапного отказа от курения оставьте только количество, определенное на 1 день).
* Постараться выбрать период психической стабильности (например, отпуск, потому что сигареты часто являются средством справиться с различными стрессами и напряженностью);
* По возможности избегать общения с курящими коллегами или друзьями (не ходите в курилку, попросите друзей бросить курить и т. д.).
* Не смотреть фильмы со сценами курения (вы не только хотите снова испытать все физические ощущения, которые приходят с курением, но вы также можете спровоцировать желание курить исключительно из желания быть похожими на персонажей киноэкрана).
* Найти альтернативу. На этом этапе вы подготовитесь к времени, потраченному на курение, и возможности «не загораживать рот» Такая альтернатива должна подбираться индивидуально. Например, общий совет начать приседать или ходить по лестнице, вместо сигарет, подходит только тем, кто любит спорт. В противном случае и без того плохое состояние усугубится отвращением к выбранному методу замены. Использовать возможности: разговор с друзьями при встрече или по телефону, прогулка по зданию, выполнение дыхательных и спортивных упражнений, откусывание зубочистки, питье через соломинку, игра на губной гармошке, пение.
* Сделать обзор диетических привычек. Помните, что еда может увеличить или уменьшить тягу к курению. Усиливают желание курить: сигареты, алкоголь, кофе, жареное мясо. Уменьшают тягу к никотину базилик, петрушка, укроп, сельдерей, листовой салат, помидоры, баклажаны, паприка и продукты, содержащие много пищевых волокон (фасоль, морковь, орехи).

 Поиск стимулов для продолжения отказа от курения связан с первым - открытием мотивации. Постановка целей обычно дается легко. Однако, когда возникают трудности, степень мотивации может снизиться.

В конце, я хочу подметить, что курить может бросить каждый. И этим поступком облегчить и продлить свою жизнь.