

Курите? Тогда эта статья для Вас!



Всемирный

день без

табака +

34%

населения России курят, из них

51%

мужчин

19%

женщин

Несмотря на принятые недавно в России законы, количество курящих мало изменилось. А порой при взгляде на прохожих на улице создается впечатление, что их количество даже увеличилось. Россия входит в пятерку самых курящих стран¹ в мире. На это влияет множество факторов: низкая цена на сигареты, социальный уровень, уровень образования, эмоциональный фон.

Как показывают данные ежегодных опросов ВЦИОМ², доля граждан в России, курящих традиционные сигареты, в течение последних лет сокращается: в настоящее время это 31% (минимум за 7 лет) — с 41% в 2013 г. Если речь идет о никотиновой зависимости, то, к сожалению, никто из официальных российских источников не берет в расчет тех, кто использует снюс*, а также электронные сигареты. Популярность их очевидна, с каждым днем растет число магазинов, предлагающих электронные сигареты и жидкости к ним.

О распространении электронных сигарет среди молодых людей, а также школьников, предупреждают официальные источники, к примеру, ВОЗ в одном из своих докладов³.

Табачным компаниям безразлично, в какой форме продавать никотин: сигары, сигариллы, вейпы или натуральный табак для трубки. Если этот продукт содержит никотин, то, как бы это ни было опасно, он будет пользоваться популярностью, поскольку речь идет о зависимости, а не о хобби или «плохой привычке». Неважно, какой никотиновый продукт покупает человек: привычная сигарета, кубинская сигара или модная электронная сигарета. Все вышеперечисленное — коммерческий продукт, цель которого, в первую очередь, сделать человека зависимым. С этой целью производители и обычных, и электронных сигарет добавляют в них огромное количество химических компонентов, начиная от синтетического никотина и ароматизаторов, которые провоцируют «попкорновую» болезнь, и заканчивая препаратами, которые блокируют кашель, снижают спазм, устраняют раздражение слизистой оболочки или неприятный вкус.

более **400**

тысяч человек ежегодно умирает в России из-за болезней, напрямую связанных с курением

НИКОТИН

вызывает зависимость, также как и героин

более **69**

канцерогенов содержит табачный дым

2 месяца

или 330 рабочих часов в год недорабатывает активный курильщик

на **20%**

в среднем меньше курящие зарабатывают по сравнению с некурящими

На каждой пачке сигарет Минздрав предупреждает об опасностях курения. А немногочисленные исследования использования электронных сигарет также доказали риск и опасности^{4,5}. Это просто неестественно — ежедневно вдыхать опасную химию за свои же деньги. Но курящим в это сложно поверить, ведь каждый раз, затягиваясь дымом, они считают, что получают удовольствие и тем самым приобрели «вредную привычку» курить после обеда, за чашкой кофе, во время стресса, когда скучно...

Курение — это не привычка, а самая настоящая наркотическая зависимость, которая заставляет делать «привычные движения» к пачке сигарет, к зажигалке, к пепельнице. И здесь споров быть не может: достаточно заглянуть в справочник⁶ и прочитать: никотин — быстрый алкалоид, вызывающий привыкание. А лучше открыть реестр заболеваний, где вы прочтете обо всех аспектах болезни (F17), которую мы «по привычке» называем «привычкой»⁷.

Любая наркотическая зависимость имеет 2 аспекта: физический и психологический. Если говорить о самом никотине и об отвыкании от него, то это очень легкий наркотик, содержание которого падает в 2 раза уже через 30 минут после выкуренной сигареты, а физическое отвыкание не проявляется в виде физической боли. Именно поэтому после 8-часового сна люди не страдают от страшных мучений, как, например, при героиновой зависимости. В пример можно привести людей, которые курят периодически, не страдая от боли.

Все страдания или, как их еще называют, ломки после отказа от курения наступают из-за невозможности удовлетворить свое желание, другими словами, из-за чувства лишения или фрустрации. Им хочется курить, но нельзя по каким-то причинам. Похожая ситуация часто происходит с детьми в магазине игрушек, когда они начинают топтать ножками и закатывают истерику. Только взрослых людей никто не ограничивает. Им приходится самим себе запрещать то, о чем они мечтают — выкурить всего лишь одну сигарету. Они страдают от чувства лишения. Они не могут позволить себе то, что было с ними в плохие и хорошие времена, когда сигарета для них была поддержкой или удовольствием. И вот когда сила воли на исходе, они идут в магазин и покупают сигареты — и снова закуривают. Это и есть психологическая зависимость. Все представления человека о сигарете, все ситуации, в которых курящий «привык» курить — именно это делает процесс отказа от курения сложным. Люди хотят бросить курить, потому что далеко не глупы и понимают, что это вредно и плохо пахнет, или может быть дорого, но с другой стороны, сигарета для них — друг и помощник.

Каждый раз после неудачной попытки бросить курить, страдая и мучаясь, почти каждый курящий убеждает в том, что бросить курить невероятно сложно. В это верят даже некурящие, поскольку наблюдают за всеми мучениями тех, кто делает попытки.

Но ни первые, ни вторые не понимают, почему это сложно. Не понимают, что все страдания исключительно в голове.

Миф о том, что бросить курить сложно, увы, не единственный. Даже те, кто прошел через «ломки», кому удалось не курить месяцы или годы, рассказывают о том, что мысль о сигарете их не «отпускает». Они по-прежнему хотят курить, глядя на других курящих. Поэтому есть еще одно мощное заблуждение — бывших курильщиков не бывает.

Несмотря на знания о вреде курения, люди продолжают верить в то, что сигарета помогает контролировать вес. Но это тоже не так. Показательным является исследование, проведенное испанским университетом Наварры, которое доказало, что курящие в большей степени подвержены набору веса⁸. Причина, почему люди набирают вес после того как отказываются от курения, одна — замена удовольствия, награды и угощения. Причина в том, что люди не решили проблему на психологическом уровне. Если бы курение действительно помогало держать килограммы под контролем, то все курящие были бы стройными. Но это не так.

Курение — не банальная привычка, а серьезное заболевание и проблема, решение которой лежит в области психологии.

Какие методы предлагают курящим людям? Абсолютно ничего, что действительно сможет помочь. Большинство людей пытаются решить проблему самостоятельно — они тушат сигарету и начинают тренировать свою волю, чтобы не закурить следующую. Это нелегко, отсюда и результат — закуривают 97 из 100 в течение 1 года.

более **3000**

подростков до 18 лет ежедневно пробуют свою первую сигарету

в **2** раза

ежегодно увеличивается употребление электронных сигарет

свыше **50%**

в течении 2–5 лет –эффективность легкого способа Аллена Карра!

Популярным методом является НЗТ — никотинозамещающая терапия (никотиновые жвачки, пластыри, никотиновые ингаляторы, никотиновые таблетки, электронные сигареты), которая подразумевает использование наркотика, от которого должен избавиться зависимый, т.е. игнорирует саму суть зависимости. Человеку дают тот же самый наркотик, только в другой форме! Какая была бы реакция, если бы вы увидели в аптеке жвачки со спиртом для алкоголиков или пластыри с героином для наркоманов?

Есть и никотиновые заменители, которые работают по аналогии с НЗТ, создавая эффект «передозировки», и пока человеку плохо, он, может быть, и не будет курить. Только желание остается. Низкая эффективность никотиновых заменителей совпадает с НЗТ. Эти цифры подтверждают множество исследований. Как мы объясняли выше, зависимость — это прежде всего психологический аспект, который невозможно решить таблетками.

Есть метод, при котором человеку предлагают психотропные препараты (Чампикс, Зибан). Кроме тошноты и головокружения, они обладают страшными побочными эффектами, среди которых потеря сознания, галлюцинации, депрессии, агрессивное поведение и склонность к самоубийству. Поэтому эти препараты были запрещены.

Несколько фактов о других методах: кодирование и шокотерапия, которые очень жестко используют эффект плацебо, запрещенные в Европе и США. Методы, у которых также есть побочный эффект, когда человек постоянно находится в страхе и напряжении, что в свою очередь создает фобии и нервозы, а желание курить не исчезает.

В 1983 году появляется другой метод — «Легкий способ бросить курить», который создал бывший курильщик, Аллен Карр. Обычный бухгалтер, создавший систему, которая за 30 лет распространилась по всему миру по одной причине — без преувеличения потрясающая эффективность, подтвержденная исследованиями. На сегодняшний момент «Легкий способ бросить курить» — единственная система, которая не акцентирует внимание на негативных аспектах курения, а шаг за шагом разрушает все установки касательно сигареты (стресс, отдых, концентрация, скука, алкоголь, кофе, еда и т.д.). Система, которая устраняет главную причину курить — желание. А если нет желания, то нет и соблазна, борьбы или необходимости тестировать свою силу воли на прочность.

Информация подготовлена Центром Аллена Карра, российским представителем международной сети Центров «Легкий способ бросить курить».

Контакты Центра:

Тел.: 8 (800) 250-66-22 (звонок бесплатный)

E-mail: info@allencarrmoscow.ru

www.allencarrmoscow.ru

*Снюс — вид табачного изделия. Представляет собой измельченный увлажненный табак, который помещают между верхней (реже — нижней) губой и десной на длительное время до 60 минут. При этом никотин из табака поступает в организм. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Снюс>

¹ <http://photovide.com/smoking-countries/>

² <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115711>

³ http://apps.who.int/gb/fctc/PDF/cop6/FCTC_COP6_10-ru.pdf

⁴ <http://www.einstein.yu.edu/uploadedFiles/bronxbreathes/NEJM-Regulation%20Novel%20Nicotine%20Products.pdf>

⁵ https://www.hsph.harvard.edu/magazine/magazine_article/the-e-cig-quandary/

⁶ <http://www.who.int/tobacco/mpower/offer/ru/index1.html>

⁷ <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85974/1/5225032680.pdf>

⁸ <http://www.revespcardiol.org/en/effect-of-smoking-on-body/articulo/13146849/>

© Данные материалы носят исключительно информационный характер

© АО «МетЛайф». Распространение данных материалов возможно только с письменного согласия АО «МетЛайф»