

Уважаемые коллеги!

Эти советы обращены к тем из вас, кто, к сожалению для нас (а может быть, и для себя), имеет привычку к курению табака. Возможно, она кажется Вам достаточно безобидной из-за ее распространенности в нашем обществе.

Давайте будем свободными, но так, чтобы не ограничивать свободу других. Курить или не курить - это свободный выбор ВЗРОСЛОГО человека, который понимает все последствия своей привычки. Однако наверняка у каждого курящего педагога время от времени возникают размышления о сообразности этой привычки учительской профессии, а может быть – и о способах отказаться от привычки.

Понятно, что законы нужно выполнять, а по закону на территории образовательного учреждения курить нельзя. Все ли из нас выполняют этот закон, и если нет, то как это соотносится с увещеваниями в адрес учащихся, совершающих административные или правовые нарушения?

Не приходило ли Вам в голову, что исключительно лицемерна и антивоспитательна позиция учителя, запрещающего своим воспитанникам курить и проводящего время от времени соответствующие классные часы и беседы, ведь воспитанники, как правило, знают правду о Вашем курении.

По-видимому, Вы понимаете, что курить на глазах учеников значит нарушать профессиональный кодекс. А приходилось ли Вам прятаться с сигаретой за угол от их глаз? Как совмещалось с Вашим самоуважением унизительное ощущение, сопровождающее такое курение?

А всегда ли у Вас есть обратная связь от коллег по поводу Вашего курения? Даже если Вы не делаете их пассивными курильщиками, т.е. не курите в их присутствии, Вы уверены, что запах, который вне Вашей воли есть у каждого курящего, не доставляет им дискомфорта?

Если все это приходило Вам в голову, то, может быть, Вы ознакомитесь с тем, что будет изложено ниже и что хоть немного пробьет брешь в Ваших крепких (надеемся не очень крепких) курительных установках.

Для начала есть смысл поближе познакомиться со своей привычкой. Существует немало тестов, позволяющих определить степень зависимости от табака и дающих возможность решить дилемму: можно ли прекратить курение самостоятельно или лучше обратиться к специалистам, добившимся наибольших успехов в преодолении никотиномании. Предлагаем Вам пройти тест "Почему я курю?", разработанный А. Леоновым. Тест включает высказывания, на которые можно дать варианты ответа: *всегда* (5 баллов); *часто* (4 балла); *при случае* (3 балла); *изредка* (2 балла); *никогда* (1 балл)

Тест

- 1.Курю, чтобы снять усталость.
- 2.Даже взять в руки сигарету для меня удовольствие.
- 3.Курение приятно, потому что я расслабляюсь.
- 4.Курение помогает справиться с приступами злости на кого-либо.
- 5.Если сигарет нет под рукой, я не могу успокоиться, пока не куплю хотя бы одну.
- 6.Курю автоматически, не задумываясь.
- 7.Курение придает уверенности, если ситуация непонятная.
- 8.Самое большое удовольствие - момент прикуривания.
- 9.Курение выключает из напряженного ритма, уносит в мир тишины и покоя.
- 10.Закуриваю, когда выбит из колеи или плохо себя чувствую.
- 11.Четко выделяю минуты, когда не курю.
- 12.Закуриваю новую сигарету, когда старая еще не погасла.
- 13.Курю, чтобы улучшить настроение.
- 14.Приятен даже вид дымка от сигареты.
- 15.Закурить особенно приятно, когда чувствуешь удовлетворение и раскованность.
- 16.Обязательно надо закурить, если хочу избавиться хотя бы на время от неприятностей и забот.
- 17.В минуты, когда не курю, чувствую, что-то похожее на голод.
- 18.Иногда держу во рту сигарету, но не помню как закурил.

Сумма ответов на вопросы 1,7 и 13 выявляет истинные причины, заставляющие курить. Сумма ответов 2,8 и 14 показывает, насколько важны для человека манипуляции с сигаретой. Ответы 3,9 и 15 в сумме дают оценку тому раскрепощению, которое курящий получает от сигарет. 4,10 и 16 - это показатель внутреннего напряжения. Сумма ответов на вопросы 5,11 и 17 отражают психологическую зависимость от сигареты. Сумма ответов на вопросы 6, 12 и 18 характеризует силу привычки, так называемого рефлекса курения.

Если каждая из сумм баллов составляет 11 и выше - это показатель сильной зависимости от курения.

Если курильщик набрал от 0 до 3 баллов - низкий уровень зависимости. При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам.

4-5 баллов - средний уровень зависимости Желательно использование препаратов замещения никотина.

6-10 баллов - высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут препараты замещения никотина.

Составные элементы зависимости к табаку, их клиническое значение и подходы к лечению

Компонент, вызывающий пристрастие	Клиническое значение	Подход к лечению
Привычка (курение как ежедневное действие)	<ul style="list-style-type: none"> • Связанные с курением действия и стимулы продуцируют сильное желание. • Человек может закурить, когда выполняет действие, обычно сопровождающееся курением, например разговор по телефону, управление автомобилем. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предупреждение, изменение и избегание связанных с курением действий. 2. Выработка сознательного поведения с целью снижения желания, потребности в курении. 3. Выработка заменяющей привычки, например использование жевательной резинки, зубочистки, питье воды.
Удовольствие (курение ради достижения удовольствия).	<ul style="list-style-type: none"> • Курение, например, после приема пищи, на вечеринке может усилить удовольствие. • До 25% рецидивов курения возникает, когда курильщик в хорошем настроении. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Поиск и использование альтернативных вариантов получения удовольствия (например, занятие физическими упражнениями, хобби). 2. Способность предвидеть и(или) подготовить себя к ситуации, при которой существует большой риск возобновления курения (например, вечер в компании с товарищами, посещение закусочных).
Самолечение (курение для снижения негативных реакций и физических симптомов).	<ul style="list-style-type: none"> • Сильное желание закурить может появиться из-за синдрома отмены или стрессорных агентов, эффект которых быстро снижается при возобновлении курения. • Увеличение массы тела (главный признак синдрома отмены) является причиной того, что многие отказавшиеся от 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фармакологическая замена никотина для снижения выраженности синдрома отмены и стрессорных реакций. 2. Предупреждение и избегание стрессорных ситуаций. 3. Правильное питание и занятия спортом могут сократить негативные физические ощущения и увеличение массы тела. 4. Способность

- | | |
|---|--|
| курения вновь начинают курить. | сознательного использования |
| • Около 65% случаев рецидивов курения возникают в ситуациях, когда курящие грустны, злы или возбуждены. | поведенческих методов преодоления негативных эмоций (расслабление, самовнушение, обращение за поддержкой). |
-

Дальнейший текст составлен в расчете на то, что Вы задумывались или уже решили изменить свой статус курящего человека на статус некурильщика.

Если курильщик хочет успешно бросить курить, жизненно важны личная мотивация и убежденность.

Мотивация к прекращению курения, по мнению А.Н.Сизанова, В.А. Хриптовича имеет несколько стадий:

На первой стадии - «предобдумывания» - человек еще не вполне осознает, что для него существует проблема отказа от курения и не готов изменить свое отношение к курению в ближайшем будущем. Как правило, пока он видит в основном положительные стороны курения. Однако его могут интересовать материалы о курении. Такие лица составляют около 20% курильщиков.

На второй стадии - «обдумывания» - человек начинает понимать, что курение является для него проблемой. У него появляется двойственное отношение к курению, происходит взвешивание «за» и «против» привычки и нет отчетливого желания установить точную дату, когда он бросит курить. Таких около 40%.

На третьей стадии - «действия» - курильщик следует рекомендациям по прекращению курения и уже интересуется вопросами преодоления абстинентного синдрома. Таких, по данным статистики, от 30 до 40%.

Важной является четвертая стадия - «поддержания», целью которой является предотвращение возврата к курению. Без «поддержания» 70% бросивших курить возвращаются к вредной привычке в течение трех месяцев.

Ответы на типичные вопросы о прекращении курения

- Не пополню ли я, если брошу курить?

- Не каждый человек, прекращающий курить, набирает вес
- У людей, которые все-таки полнеют, в среднем увеличение веса небольшое (2-4 кг)
- Поэтому не соблюдайте диету сейчас, в момент прекращения курения, для этого еще будет время, когда Вы действительно станете некурящим

- Зарядка - эффективный метод, позволяющий справиться с синдромом отмены и избежать увеличения веса
- Употребляйте малокалорийную пищу, например овощи и фрукты
- Помните, что риск для здоровья от курения намного больше, чем от небольшого увеличения массы тела
- К тому же небольшое увеличение веса не может ухудшить ваш внешний вид. Курение же, напротив, не является привлекательным и приводит к пожелтению зубов, плохому запаху изо рта, неприятному запаху от одежды и морщинистой коже.

- У меня нет силы воли бросить курить

- Более 3 млн. американцев ежегодно бросают курить
- Не все добиваются успеха сразу, но многие люди после нескольких попыток все-таки справляются с вредной привычкой

- Я курю только сигареты с низким содержанием никотина, поэтому я не нуждаюсь в прекращении курения

- Не существует безопасной сигареты
- Многие курильщики затягиваются более часто и более глубоко, чтобы компенсировать низкое содержание никотина в сигаретах

- Как бросить курить: сразу или постепенно?

- Однозначного ответа на этот вопрос не существует
- Большинство пациентов успешно бросали курить сразу

- А как насчет бессонницы?

- Многие сообщали, что имели проблемы со сном, когда бросали курить. Если появившиеся симптомы нарушения сна обусловлены никотиновой зависимостью они исчезнут через 2-3 недели

- Почему сейчас, когда я уже бросил курить, я кашляю больше?

- Около 20% бывших курильщиков сообщали об усилении кашля после прекращения курения. Это временное явление, возникающее вследствие возросшей способности легких удалять мокроту. На самом деле, это - восстановление защитного механизма легких

- Сейчас, когда я прекратил курение, могу я хоть изредка курить?

- Нет! Никотиновая зависимость у большинства бросающих курить пациентов развивается быстро. Не рискуйте быть пойманым на этот "крючок"

- Оправится ли мой организм от последствий курения?

- Некоторые повреждения могут быть необратимыми, к ним относится потеря легочной ткани при эмфиземе. Другие функции восстанавливаются, например способность легких удалять мокроту

Советы кардиологического научного центра АМН России для тех, кто решил бросить курить

1. Регистрируйте время, когда вы хотели закурить, но воздержались. Отмечайте, насколько сильно вам хотелось в тот момент курить. Это не только поможет максимально сократить количество выкуриваемых сигарет, но и понять, когда желание курить наиболее сильное, выделить самую «важную» сигарету дня и постараться в это время суток сконцентрировать все силы на отказе от курения.

2. На отдельном листе бумаги составьте список личных причин, побуждающих вас отказаться от опасной привычки. По крайней мере утром и вечером просматривайте этот список, при необходимости изменяйте и дополняйте его.

3. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Она может быть приурочена к отпуску, дню рождения, празднику или какому-нибудь другому знаменательному событию. Выбрав день, не ищите причин для того, чтобы отложить намеченное на более поздний срок.

4. Решите, как вы будете бросать курить: сразу или постепенно. Если вы решили это делать постепенно, наметьте себе промежуточные цели на пути к окончательному отказу от курения. Например: каждый день курить на 2 сигареты меньше или бросить курить через 2 недели, сокращая каждые 5 дней количество выкуренных за день сигарет.

5. Если вы чувствуете сильную зависимость от курения, лучше бросить курить сразу. За день или два до окончательного отказа от курения выкурите вдвое больше сигарет, чем обычно. Произойдет перенасыщение никотином и другими вредными компонентами табака, и вы, с особой силой почувствовав вредное воздействие курения на ваш организм, легче сможете бросить курить.

6. Если вас побуждает к курению обстановка на работе, то для отказа от курения выберите нерабочие дни: воскресенье, праздник, отпуск.

7. Не покупайте сигареты блоками; пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.

8. Возникло желание закурить - не доставайте сигарету из пачки, не берите в руки пачку по крайне мере в течение 3 минут. В течение этого периода пострайтесь занять себя чем-нибудь, что помогло бы забыть о сигарете. Например, позвоните кому-нибудь по телефону, пройдитесь и т.д.

9. Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.

10. Определите часы суток, когда вы как бы позволяете себе закурить. И пострайтесь максимально сократить количество таких моментов.

11. Не носите с собой сигареты, спрячьте их под замок, отдайте кому-либо.

12. Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и вообще все предметы, которые напоминают о курении. Страйтесь занять свои руки: выполняйте работу по дому, мастерите что-нибудь и т.д.

13. Выкуривайте только половину сигареты.

14. Страйтесь не курить, когда смотрите телевизор.

15. Пострайтесь заменить сигарету легкими упражнениями, короткими энергичными прогулками, например, до и после работы. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной: жирной, сладкой, мучной.

16. Чаще посещайте театры, кинотеатры, музеи, где курить запрещено.

17. Никогда не объявляйте окружающим: «Я бросаю курить» или «Я бросил курить». Если вам предложат закурить, отвечайте, что в данный момент вам курить не хочется. Тогда, если со дня окончательного отказа вы выкурите сигарету, это не вызовет нарекания окружающих и не будет означать, что вы нарушили слово.

18. Найдите себе партнера, с которым вы вместе бросите курить. Пострайтесь помочь ему сделать это.

19. Не объявляйте, что вы бросили раз и навсегда. Даже для себя откажитесь от курения на один день, завтра еще на один, послезавтра - еще на один и т.д. Поспорьте с кем-нибудь, что вы бросите курить.

20. Если вы не покупаете сигарет, откладывайте эти деньги и в конце недели подсчитайте, сколько вы сэкономили.

Со временем симптомы отмены отступают. Обычно через 30 дней они уже значительно меньше беспокоят курильщика. Согласно данным ученых, число активированных никотиновых рецепторов уменьшается практически до нормы через три месяца.

Препаратами, которые рекомендованы для лечения табачной зависимости в большинстве развитых стран являются: бупропион (зубан), никотиновая жевательная резинка, никотиновый ингалятор, никотиновый назальный спрей, никотиновый пластырь. О целесообразности их применения посоветуйтесь с врачом!

Как показывают исследования, только у людей с высокой и очень высокой степенью никотиновой зависимости (около 15%) требуется специальное медикаментозное лечение для предупреждения явлений отмены. Всем остальным курильщикам требуется только большое желание прекратить курить и готовность приложить максимум усилий для отказа от пагубной привычки.

Что еще поможет воздержаться от курения?

1. Составьте небольшой список вещей, которые вам всегда хотелось иметь или приобрести кому-нибудь в подарок. Рядом с каждой вещью в списке

поставьте ее стоимость в "пачках сигарет". Используйте специальную копилку для денег, которые вы не потратили на сигареты.

2. Посетите своего дантиста после того, как бросите курить и начните "новую жизнь" с белозубой улыбкой. Для выведения табачных пятен с пальцев попытайтесь воспользоваться лимонным соком.

3. Займитесь новым видом спорта или научитесь танцевать. Все же, прежде чем радикально изменить уровень физической активности, посоветуйтесь с врачом, и всегда постепенно наращивайте продолжительность и интенсивность физических нагрузок.

4. Запаситесь легким чтивом, кроссвордами, раскладывайте пасьянс во время «перекуров».

5. Составьте для себя список наиболее важных рекомендаций. Носите его с собой и почаще просматривайте его примерно в течение месяца, со дня, когда вы бросили курить.

6. Не стесняйтесь дать окружающим вас людям знать о той гордости и хорошем самочувствии, которое вы испытываете, став экс-курильщиком.

7. Организуйте празднование полугодового юбилея со дня, когда вы бросили курить!

8. Не делайте отказ от курения самоцелью. Не нужно, чтобы ваши мысли все время вращались вокруг курения. Ваша цель иная - добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет.

Важно, чтобы решение бросить курить приняли Вы сами. Без этого Вам не помогут ни сочувствующие друзья и родные, ни чудодейственные пилюли, ни душеспасительные беседы у психотерапевта. Вы должны научиться жить без этой вредной привычки и получать удовольствие от жизни другими способами.



