

**Несмотря на то, что о вреде курения знают даже дети, многие взрослые остаются в плену мифов и заблуждений, когда речь заходит об эффективных методах отказа от табака.**



**Миф № 1: Курение – это просто вредная привычка. Зависимость от никотина несопоставима по силе с зависимостью от тяжелых наркотиков, например, кокаина.**

#### **Реальность**

Хотя никотин, кокаин, амфетамины и морфин воздействуют на разные участки головного мозга, отвечающие за удовольствие, все они являются причиной хронического рецидивирующего заболевания и требуют медицинского вмешательства. Среди употребляющих алкоголь, табак, кокаин и курильщиков конопли курильщики табака (28 %) подвергнуты зависимости больше, чем алкоголики (5,2), курильщики конопли (8,2 %) или употребляющие кокаин (11,6 %). Лица, в прошлом зависимые от кокаина, героина или алкоголя утверждают, что от зависимости от этих веществ избавиться гораздо проще, чем бросить курить.

**Миф № 2: Сигареты помогают расслабиться.**

#### **Реальность**

После того, как вы затянулись, никотину достаточно всего 7 секунд, чтобы проникнуть в головной мозг и вызвать выброс дофамина – гормона удовольствия. Однако также быстро действие гормонального выброса закончится, и вам потребуются новая затяжка. Проблема в том, что никотин – наркотик, он разрушает естественный процесс выработки дофамина. Таким образом, сигареты наносят вред и психическому здоровью. Новое исследование показало, что никотиновой зависимости может способствовать более высокий риск психических проблем, таких как, например, депрессия.

Так что сигарета – явно не лучший способ расслабиться.

**Миф № 3: Отказ от курения неминуемо ведет к набору лишнего веса.**

#### **Реальность**

Действительно, страх прибавить в весе является для большинства курильщиков причиной, по которой они отказываются от попыток бросить курить. Также эта боязнь увеличивает число неудач, особенно среди женщин.

Нужно знать, что у курильщика никотин подавляет аппетит. Еще он может немного ускорять обмен веществ. Когда вы бросаете курить, и обмен веществ, и аппетит приходят в норму. Однако нервное напряжение и синдром отмены могут привести к тому, что вы начнете больше есть, заедавая стресс.

Однако помните, что вы всегда можете контролировать вес, мудро выбирая еду, физическую нагрузку и способ отказа от курения. Обратитесь к врачу, чтобы он порекомендовал средство, позволяющее бросить курить без набора лишних килограммов.

***Миф № 4: Курильщик есть курильщик. Все попытки бросить бесполезны, рано или поздно они неминуемо кончатся провалом – возвратом к сигарете.***

#### **Реальность**

Вы можете бросить курить, даже если прежние попытки были неудачными. Многие курильщики предпринимают 5-7 попыток расстаться с сигаретой, прежде чем достигают успеха.

Отказ от курения – это путь из многих маленьких шагов, первый из которых – осознание, что курение не привычка, а зависимость. И потому отказ от сигареты требует серьезной медицинской помощи. Ваш врач может начать Ваше лечение, в ходе которого вы найдете свой, безопасный и более легкий путь из лабиринта никотиновой зависимости.

Лечение дает эффект только через 2-3 месяца, поскольку именно столько длится синдром отмены никотина.

***Миф № 5: Самое важное для того, кто бросил курить – это сила воли.***

#### **Реальность**

Исследования показали, что одной силы воли почти никогда недостаточно для того, чтобы побороть зависимость. Только 3 % курильщиков удается бросить курить самостоятельно, другим необходима помощь. В то же время даже краткая беседа с врачом о необходимости и способах лечения никотиновой зависимости увеличивает шансы на успех на 30 %.

Подумайте о медицинской поддержке, которая позволит облегчить ваш путь из лабиринта никотиновой зависимости.