

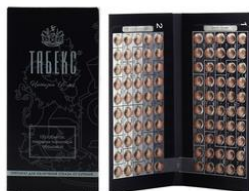
Способы отказа от курения

Навсегда отказаться от курения, причём с первого раза очень трудное и ответственное решение для каждого курильщика. Курильщики со стажем настолько зависимы от этой пагубной привычки что, хорошо осознавая весь тяжелейший вред, наносимый организму, с трудом могут обходиться без сигареты даже очень непродолжительное время. Ситуацию в значительно степени осложняет сильнейшая психологическая зависимость от привычки. Отказ от курения часто сопровождается нестабильным психическим состоянием от нервных срывов до полной апатии. В нелёгкой борьбе с курением и на пути к здоровому образу жизни хороши все способы и средства. Поддержка близких людей, применение народных рецептов, использование лекарственных препаратов и авторских методик - вот лишь малый перечень способов способных помочь бросить курить. Множество различных рекомендаций делают возможным подобрать подходящие средства, придерживаясь которых, отказаться от курения под силу каждому желающему.

Чем могут помочь врачи? Официальная медицина относит курение сигарет и вейпов к заболеваниям, обусловленным зависимостью от тех или иных веществ. Никотиновая зависимость стоит в одном ряду с зависимостью алкогольной и наркотической, поэтому требует квалифицированного лечения. Врач поможет обратившемуся пациенту подобрать наиболее эффективный метод отказа от курения и назначит соответствующие выбранному курсу лечения препараты.

Помимо известных **всем никотиновых пластырей, жевательных резинок и таблетированных средств**, специалист обязательно подберёт комплекс витаминов и антидепрессантов для облегчения эмоционального состояния пациента.

Таблетки, помогающие бросить курить



Препараты, способные помочь отказаться от курения, действуют по принципу замещения. При регулярном приёме подобных препаратов процесс отказа от пагубной привычки проходит без признаков абстиненции, что значительно облегчает переход к здоровому образу жизни. Наиболее эффективными средствами замещающими воздействие никотина на организм являются **таблетки от курения**. К примеру, такие средства как «Табекс», «Зибан» и «Коррида плюс» успешно опробованы многими

бывшими курильщиками и на сегодняшний день считаются наиболее действенными. Механизм действия **Табекса** в некоторой степени схож с действием никотина, но в сочетании с активным веществом «цитизин» обладает большим терапевтическим эффектом.



Таблетки **Зибан** оказывает антидепрессивное действие, а в сочетании с гидрохлоридом бупропионом помогает устранить никотиновую зависимость.

Коррида Плюс является натуральным препаратом, состоящим из активных веществ на основе целебных алтайских трав.



Пластыри



На пути избавления от пагубной привычки и стремясь бросить курить, каждый курильщик ищет способ позволяющий обойти все негативные симптомы, возникающие во время отвыкания от никотина. Единственным способом облегчить это состояние является замена сигарет на некие безвредные средства способные обмануть организм. **Одним из таких способов считается применение специальных никотиновых пластырей.** Единственным обязательным требованием при использовании подобных пластырей является полный и категоричный отказ от курения.

Широко известные и признанные наиболее эффективными никотиновые пластыри, имеющие в составе определённое количество никотина, наклеиваются на кожу один раз в сутки.

Пластыри «Никотролл» и «Никодерм» имеют определённую дозировку, в применении зависящую от стажа курения и от количества выкуриваемых сигарет. Так, например, для людей выкуривавших ранее до 20 сигарет в сутки схема применения пластыря выглядит следующим образом: первый месяц - 21 миллиграмм в сутки, следующие две недели – 14 миллиграмм в сутки, последние две недели - 7 миллиграмм в сутки.

Достоинствами никотиновых пластырей отсутствие необходимости придерживаться строгого графика, действие пластыря до 24 часов и отсутствие ощущений принуждения и лечения.

Назальный спрей



Использование аэрозолей для носа является самым быстрым способом повышения уровня никотина в организме. В качестве замещающей терапии при отказе от курения подобные впрыскивания обеспечивают быстрое реагирование организма на введение необходимой дозы никотина. Препарат всасывается через слизистую оболочку носа. Применять содержащий никотин спрей следует в течение полугода с постепенным снижением количества впрыскиваний. Препарат назначается

лечащим врачом.

Ингаляторы

Не меньшим терапевтическим эффектом обладают и содержащие никотин ингаляторы. Специальный мундштук, с входящей в комплект сменной капсулой внешне имеет вид обычной сигареты. Ощущения при использовании ингалятора максимально напоминают обычный процесс курения. При так называемом



курений ингалятора втягиваемый воздух содержит минимальное количество никотина при абсолютном отсутствии побочных химических соединений.

Эффективность применения ингалятора основывается на проведённых исследованиях, в результате которых количественное соотношение бросивших курить оказалось вдвое выше, чем среди курильщиков пользующихся другими альтернативными способами.

Народные средства бросить курить

Овёс. Старинным народным средством, способным помочь бросить курить, является отвар из овса. Приготовление средства проводится в два этапа: одну столовую ложку с горкой овсяных размолотых зёрен залить 0.5 литра кипячёной тёплой воды. Смесь настаивать 12 часов. Настоявшуюся смесь нагреть до кипения и кипятить на самом слабом огне 10-15 минут.

Пить полученный отвар вместо чая или кофе. Не менее эффективным считается отвар злаков, в который к овсу добавляются измельчённые зёрна проса, ржи, ячменя. Отвар готовится аналогично овсяному отвару за исключением количества воды, которой потребуется не менее одного литра. Принимать отвар из злаков рекомендуется по половинке стакана от 3 до 6 раз в день за полчаса до еды.

Аир. Очень эффективным считается народный способ бросить курить, заключающийся в применении болотного аира. Для подавления желания закурить сигарету рекомендуется пожевать сухой или свежий корень растения. Рвотный рефлекс, возникающий при попытке закурить после жевания аира, приводит к возникновению стойкого отвращения к сигаретам. Дополнительно можно полоскать рот отваром, состоящим, из мяты перечной и корневищ аира. Отвар готовится из одной столовой ложки смеси трав и одного стакана кипящей воды. При возникновении тяги к курению следует полоскать рот полученным отваром.

Эвкалипт. Для приготовления настоя следует залить двумя стаканами воды одну столовую ложку измельчённых листьев эвкалипта. Смесь нагреть до кипения и добавить в неё по одной столовой ложке мёда и глицерина. Рекомендуемая схема приёма средства: ¼ стакана до 7-ми раз в день. Оптимальный курс приёма настоя - один месяц.

Успокаивающий сбор



Повышенную возбудимость и нервозное состояние поможет смягчить старинное успокаивающее средство. Настой готовится из смеси трав: корень валерианы (40 грамм), тмин (20 грамм), ромашка (20 грамм), хмель (20 грамм), мята перечная (20 грамм). Две ложки лекарственного сбора заливаются литром кипящей воды и настаиваются в течение двух часов. Пить полученный настой нужно на ночь. Большой эффект от приёма настоя получится если в стакан средства добавить столовую ложку мёда.

Чай антеникотинный



Облегчить процесс отказа от курения поможет специальный напиток, рецепт которого известен многим людям. Для приготовления напитка потребуются: измельченный цикорий (10 грамм), валериана лекарственная (10 грамм), листья крапивы (10 грамм), рута душистая (10 грамм), мята (10 грамм). Смесь заливается двумя стаканами кипящей воды и настаивается в течение часа. Полученный напиток пьётся 2-3 раза в день с добавлением небольшого количества мёда и лимонного сока.

Акупунктура



Одним из способов бросить курить является иглорефлексотерапия. Принцип проведения сеанса заключается в воздействии специальными иглами на определённое количество биологически активных точек, имеющих на теле пациента. Сеанс сопровождается лёгкой расслабляющей музыкой, и длится около получаса. При этом

импульсы, поступающие в зону нервной системы подавляют и стирают из памяти информацию о необходимости потребления никотина. Как правило, первый же проведённый сеанс устраняет у пациента стойкое желание закурить. Для закрепления полученного результата назначаются ещё несколько сеансов иглорефлексотерапии. Для получения максимального эффекта перед сеансом требуется не курить в течение нескольких часов. Сеанс, проводимый в момент острого желания закурить наиболее эффективно повлияет на нервную систему.

Кодирование



Кодирование от курения табака и никотиновой зависимости считается эффективным, но в тоже время и агрессивным методом. Отвращение к процессу курения и к запаху табачного дыма внушается пациенту, находящемуся в состоянии гипноза. Стойкое неприятие курения возникает у человека после первого же сеанса кодирования. Как правило, квалифицированному

психотерапевту достаточно провести 2 — 3 сеанса для достижения пациентом полного отказа от курения. Внутренние установки на абсолютное неприятие курения внушаемые врачом считаются лучшим сдерживающим фактором при любой попытке закурить.

Авторские методики

Специализированные наркологические клиники и центры по борьбе с курением имеют в своём штате дипломированных специалистов, которые для лечения никотиновой зависимости успешно используют различные методики. Каждая запатентованная авторская методика рассчитана на лечение зависимости, основываясь на индивидуальных особенностях пациента. Обратившись в подобную клинику, каждый желающий избавиться от привычки курить получит квалифицированную помощь.

Напряжённая работа



Ещё одним действенным способом отказаться от сигарет считается **напряжённая работа с плотным графиком**. Многочисленные исследования показывают, что зависимость от никотина значительно снижается у тех работников, которые заняты на предприятиях, имеющих напряжённый рабочий день и введённые администрацией строгие правила. **Оптимальная**

занятость работников является сдерживающим фактором, способствующим снизить

хорошим количеством выкуриваемых сигарет, а впоследствии и полностью отказаться от курения.

Спорт

Помимо явной пользы для здоровья регулярные физические нагрузки признаны оптимальным замещающим способом. Удовлетворение, от выполненных упражнений обусловленное на биохимическом уровне намного сильнее, чем удовольствие от выкуриваемой сигареты.

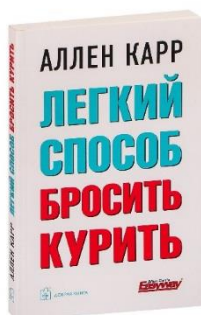


Экспедиция



Бросить курить поможет такой, казалось бы, необычный способ как отправиться в длительную экспедицию или поход. Для путешествия нужно выбрать некурящий коллектив. Находясь на свежем воздухе и испытывая оптимальные физические нагрузки бросить курить будет намного легче. Подобная добровольная изоляция при отсутствии возможности купить пачку сигарет или даже попросить закурить у товарища поневоле заставит отбросить любые мысли о табаке.

Книга Аллена Карра



Замечательный психологический эффект способен оказать прочтение популярной в наше время книги, написанной Алленом Карром. Книга ни в коей мере не является учебным пособием и не относится к авторским методикам, однако написана понятным для любого читателя языком, способна побудить курильщика задуматься о реальном вреде курения и отказаться от пагубной привычки. Повествуя о личном опыте отказа от курения, книга помогла многим заядлым курильщикам преодолеть никотиновую зависимость и встать на путь оздоровления.

Травы, которые можно курить вместо сигарет



Народные способы бросить курить с помощью различных лекарственных трав передаются от поколения к поколению и многими людьми считаются наиболее эффективными и полезными. Среди таких способов широко применяется курение трав вместо обычных сигарет. Для этого подходят такие травы как: аир, листья тысячелистника, шалфей, листья эвкалипта, богородская трава, хвощ, пижма, зверобой. Для подобного способа подходит даже мягкая часть оболочки кокосовых орехов. Высушенные и измельченные волокна можно курить вместо обычного табака. Для изготовления травяных сигарет достаточно вынуть табак из обычной сигареты и наполнить лекарственной травой. Некоторые травы обладают

способностью очищать лёгкие и бронхи от скопившейся слизи, например: чабрец, крапива, листья малины и земляники, можжевельник и эвкалипт.

Средства, вызывающие отвращение к курению



Вызвать отвращение к табаку возможно, если пользоваться старинными народными способами. Подобные действия позволят бросить курить даже самым злостным курильщикам. Высушенную сердцевину чесночной головки аккуратно вставить в обычную сигарету - неприятный вкус и ярко выраженное отвращение при курении такой сигареты обеспечены.

Смешанный с растёртым панцирем рака табак, набитый в сигаретную оболочку при курении способен отвратить от очередной затяжки даже при остром желании покурить.

Сильнейшую тошноту и плохое самочувствие вызовет добавленная в табачную смесь зола от сожжённого птичьего пёрышка. Добавление к смеси небольшого количества пищевой соды обеспечит сильную головную боль и кашель. Смоченная в молоке и высушенная сигарета при курении способна удивить курильщика невероятно отвратительным вкусом. Мало кому удаётся докурить такую сигарету до конца. Прележавшая некоторое время рядом с медным купоросом сигарета впитает в себя запах вещества. Курение таких сигарет способствует к возникновению сильного отвращения к табаку.

11.05.2026 подготовлено врачом подготовлено врачом по медицинской профилактике (заведующим отделом) отдела общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга Ольгой Ясюкайт