**Табакокурение: как избавиться от пагубной привычки**

Мы живем во времена массовой эпидемии табакокурения. Факторы, определяющие привыкание к табаку, признаны аналогичными тем, которые способствуют развитию зависимости от наркотиков и алкоголя.

Исследователями установлено, что зависимость от курения сокращает продолжительность жизни на 8-15 лет, приводит к преждевременной смерти и учащает случаи внезапной смерти. На сегодня каждый третий человек умирает от болезней сердца и сосудов, а каждый пятый – от онкологии. Все эти факторы действуют не изолированно, а взаимосвязано, что значительно усиливает их неблагоприятный эффект. Многие люди хорошо знают, что курить вредно, тем не менее, курят. Точно так же всем хорошо известно, как алкоголь пагубно влияет на наше здоровье, но продолжают пить. Если вовремя отказаться от курения, то человек сможет прожить на этой земле на 10-20 лет дольше без одышки, сердечных болей и неврозов.

Ученые сформулировали семь факторов, непосредственно влияющих на качество и продолжительность жизни:

* отказ от курения;
* отказ от злоупотребления алкоголем;
* борьба с лишним весом;
* регулярные физические упражнения;
* контроль депрессивного настроения;
* счастливое детство;
* гармоничная семейная жизнь.

Перед вами тест «Почему я курю?», разработанный А. Леоновым, который поможет определить степень зависимости от табакокурения и даст возможность определиться: прекратить курение самостоятельно или обратиться к специалистам. Тест включает 18 высказываний, на которые можно дать 5 разных вариантов ответа: всегда – 5 баллов; часто – 4 балла; при случае – 3 балла; изредка – 2 балла; никогда – 1 балл.

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.

5.             Если сигарет нет под рукой, я не могу успокоиться, пока не выкурю 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 плохо себя чувствую.

11.           Четко выделяю минуты, когда не курю.

12.           Закуриваю новую сигарету, когда предыдущая 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 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.

**Результаты теста:**

            Сумма ответов на вопросы 1, 7, 13 выявляет истинные причины, заставляющие курить.

            Сумма ответов 2, 8, 14 показывает, насколько важны для человека манипуляции с сигаретой.

            Ответы 3, 9, 15 в сумме дают оценку тому раскрепощению, которое курящий человек получает от сигарет.

            Сумма ответов на 4, 10, 16 вопросы является показателем внутреннего напряжения.

            Сумма ответов на вопросы 5, 11, 17 отражает психологическую зависимость от сигареты.

             Сумма ответов на вопросы 6, 12, 18 характеризует силу привычки, так называемого рефлекса курения.

            Если каждая из сумм баллов составляет одиннадцать и выше – это является показателем выраженной зависимости от курения. Причем выше тот ее компонент, сумма баллов которого наивысшая. А это значит, что без специалиста вам не справиться. Если же эти суммы не превышают 7 баллов, ваша зависимость вполне преодолима самостоятельно.

***Тем, кто твердо решил отказаться от сигарет, необходимо знать условия, которые помогут им справиться с табачной зависимостью:***

1. Не давайте обещание расстаться с пагубной привычкой и желательно никому не говорите о своих намерениях.
2. Ставьте себе задачу не притрагиваться к сигарете только на ближайшее будущее.
3. Начните выполнять что-либо важное и приятное, особенно когда хочется закурить.
4. Хвалите себя, если у вас получилось не закурить хотя бы один день. Не переживайте и не ругайте себя, если вы нарушили данное себе слово.
5. Возникшее желание нужно подкрепить, связав его с решением очень значимой проблемы. Например: «Я бросаю курить, чтобы моя семья не дышала дымом.
6. Совместить действие отказа от курения со сменой привычной обстановки (отпуск, командировка).
7. При возникшем желании закурить выпить стакан сока или воды.
8. Выполнение дыхательных упражнений: быстро вдохнуть, затем глубоко выдохнуть и задержать дыхание.
9. Гулять на природе, наслаждаясь новыми запахами трав и цветов.
10. Избегайте компаний, где предлагается алкоголь и сигарета.

Вот что сказал Л.Н. Толстой, когда бросил курить: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пять часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове». Расставшись с пагубной привычкой, вы будете выглядеть лучше, сохраните здоровье своим детям и защитите близких, так как пассивное курение так же вредно, как и само табакокурение.

Чтобы сохранить работоспособность, здоровье и полноценную жизнь

в наше неспокойное время, каждому из нас необходимо осознать ценность своего здоровья и развить полезные привычки. Гимнастика, физические упражнения, здоровое питание должны прочно войти в повседневный быт.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

июль 2020