 **Методы борьбы с курением.**

Ни один человек не рождается с пристрастием к никотину.

Тем не менее, люди начинают курить.

Большинство подростков ассоциирует табачные изделия с миром взрослых.

Многие полагают, что это способ расслабиться, устранить скованность, придать себе мужества, уверенности.

Кто-то курит «за компанию». Потребление табака для этих людей – способ социализации.

Большая часть курильщиков считают сигареты вредными. Но в течение жизни люди постоянно приобретают разные привычки и при необходимости отказываются от них. Почему с курением всё гораздо сложнее? Дело в том, что это зависимость.

Существует несколько способов бросить курить.

Кодирование.

Практически все организации, предлагающие такого рода услуги, обязывают пациентов перед тем, как прийти на сеанс, отказаться от сигарет минимум на сутки. То есть кодировка рассчитана на людей, имеющих силу воли. Способ основывается на гипнозе, воздействии на психику человека, подсознательном направлении его на отказ от курения, внушении отвращения к нему, страха смерти или болезни при возвращении к пристрастию. На многих гипноз не действует, так что – метод не работает.

Никотиновые пластыри, жвачки.

Самый неэффективный способ. Содержат никотин, то есть яд продолжает поступать в организм. Эти препараты вредны для здоровья.

Сокращение количества сигарет в день.

Это, просто, бесполезный способ.

Применение медикаментов.

 При курении после выпитой таблетки человек получает очень неприятные ощущения. Постепенно формируется отвращение. Естественное желание – избежать неприятных ощущений, поэтому человек перестаёт курить.

Психологические методы.

Они основаны на борьбе с зависимостью. Чтобы бросить курить, человек должен сам захотеть этого и понять, что сигареты не дают никаких преимуществ, не приносят удовольствия, а отказ от них, напротив, несёт только плюсы.

Знайте! Психологические методы – самые эффективные.

Если Вы твердо решили бросить курить, приходите в кабинет медицинской помощи отказа от курения, и мы вместе найдем выход из никотиновой зависимости.

Адрес кабинета – г. Липецк, ул. Монтажников д.3а, кабинет № 12, телефон регистратуры 41-88-55.

Врач психиатр – нарколог ГУЗ «Липецкая РБ» А.С.Винокуров.