**СИМПТОМЫ ОТМЕНЫ КУРЕНИЯ**

Проблема с курением, вернее сложности с борьбой против вредной привычки еще и заключается в симптомах, проявляющихся в случае отсутствия необходимой дозы никотина.

**Среди таковых симптомов выделяют:**

* Ухудшение концентрации внимания, растерянность;
* Повышенная раздражительность;
* Нарушения сна, [бессонница](https://medicina.dobro-est.com/bessonnitsa-opisanie-prichinyi-profilaktika-i-lechenie-bessonnitsyi.html);
* Повышенное чувство голода, постоянное желание кушать;
* Сильное желание выкурить сигарету с навязчивыми мыслями затянуться.

**КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

Методов борьбы с курением великое множество, но как говорят специалисты, наилучший результат достигается комплексным подходом, например, с применением медикаментозного лечения и курсом психологической коррекции курильщика.

Чтобы избавиться от курения используются следующие методы и средства:

1. **МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ (ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ОТ КУРЕНИЯ)**

Применение лекарственных препаратов, которые снижают тягу к сигаретам, тем самым помогая курильщику взять силу воли в руки и бросить курить.

**Среди таких препаратов популярны:**

**Варениклин («Чампикс», «Чантикс»)** – это вещество связывается с нейронными никотиновыми ацетилхолиновыми рецепторами α4β2, участвующими в процессе получения удовольствия от курения. Именно на α4β2 воздействует никотин, но варениклин перехватывает эту связь, подменяя собой, единственно, не вызывает привыкания и не дает ощутить удовольствие от затяжки.

**Цитизин (Cytisinum — «Табекс», «Циперкутен», «Desmoxan»)** – еще один агонист никотиновых рецепторов, схожий с варениклином, который за счет возбуждающего влияния на ганглии вегетативной нервной системы и надпочечники снижает тягу к выкуриванию сигареты. Выпускается в виде таблеток и пластырей.

**Бупропион (Bupropion – «Велбутрин» (Wellbutrin), «Зибан» (Zyban)** – атипичный антидепрессант, входящий в ТОП-5 лекарственных препаратов по лечению никотиновой зависимости в США и многих других странах. Обладает свойством снижать симптомы при отказе от сигарет и минимизировать синдром отмены курения. Из главных недостатков – возможный приступ эпилепсии и маниакальный синдром, суицидальные наклонности при превышении максимально допустимой дозы препарата.

**2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ**

2.1. Осознайте все последствия курения, о которых мы писали, и о которых еще не сказали. Помните, даже если Вы молоды, проблем со здоровьем нет, это не означает что через год или два нарушения не появятся.

Курение вызывает проблема со здоровьем в 100% случаев, т.к. это яд!

Теперь сделайте твердое решение отказаться от сигарет. Решение должно сопровождаться четкими шагами.

2.2. Выбросьте из своего дома все курительные принадлежности – сигареты, пустые пачки из-под сигарет, любимую зажигалку для подкуривания, пепельницу, изображения сигарет.

2.3. Обратите внимание на те ситуации, при которых Вам хочется закурить. Обычно это [стресс](https://medicina.dobro-est.com/stress-prichinyi-faktoryi-simptomyi-i-snyatie-stressa.html). Чтобы избавиться от никотиновой зависимости избегайте стрессов до того момента, пока не пропадет желание затянуться.

2.4. Сделайте замену выкуривания сигареты в ответ на стрессовую ситуацию, на другое действие, от которого Вы сможете получить положительные эмоции, забыть о сигарете.

Попробуйте использовать вращение спиннера, игру с неодимовыми шариками и т.д.

2.5. Если Ваши мысли о сигаретах появляются в период покоя, когда нечем заняться, придумайте себе интересное занятие, хобби, которое увлечет Ваши мысли от сигарет к себе. Это может быть складывание паззлов, раскрашивание картины по номерам, или даже какая-то увлекательная игра. Да, игромания тоже современный порок, но по крайней мере она не вызывает рак и прочие серьезные проблемы со здоровьем.

2.6. Подсчитайте количество выкуренных сигарет и их стоимость – за месяц, за 1 год, за 10 лет. Это хороший стимул откладывать эти же деньги, например, себе на депозит, а потом приобрести что-то очень приятное и полезное.

2.7. Переключите свои желания на достижения какой-либо важной цели, например, приведение своего тела в хорошее подкачанное состояние. Посмотрите ролики, как люди выполняют виртуозные трюки на турнике, велосипеде, роликовых коньках. Активное занятие спортом поможет быстрее организму очиститься от сигаретных токсинов и укрепить свое здоровье.