

КУДА ОБРАТИТЬСЯ КУРИЛЬЩИКУ?



Бросить курить сложно, но можно. Каждый, кто хочет избавиться от этой пагубной привычки может **обратиться в консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака, позвонив по бесплатному номеру 8(800)2000200** или направив запрос на консультацию по электронной почте на адрес: ktc01@mail.ru, указав свой номер телефона.

Ежедневно в центр обращаются курильщики со всех уголков страны и получают квалифицированную помощь врачей и психологов. Подобные национальные телефонные линии помощи в отказе от курения организованы во всех развитых и в ряде развивающихся стран (более чем в 50 странах). Ключевыми факторами их всемирного принятия были веские доказательства эффективности, полученные в клинических испытаниях на больших выборках, и сильная поддержка от органов здравоохранения. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, этот вид помощи является, во-первых, обязательным для стран, желающих снизить распространенность табакокурения среди населения, а во-вторых, самым эффективным из методов помощи в отказе от курения по критериям «стоимость-эффективность».

Целью создания консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака в Российской Федерации было оказание информационной и квалифицированной помощи населению при отказе от табакокурения посредством телефонных консультаций.

В КТЦ работают врачи и психологи, прошедшие обучение по программе оказания помощи в отказе от табакокурения. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, найти замену ритуалам курения, обучают техникам расслабления, снятия стресса. Врачи консультируют по телефону о наиболее эффективных способах отказа от курения, дают советы пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем, отвечают на вопросы о лекарственной терапии табачной зависимости. В центре работают отзывчивые и квалифицированные специалисты, энтузиасты своего дела, многие из которых сами преодолели табачную зависимость и понимают желающих отказаться от потребления табака.

Большинство курящих людей готовы отказаться от вредной привычки, но не все могут сделать это самостоятельно вследствие развития у них никотиновой зависимости. Самостоятельно, без какой-либо помощи (согласно данным научных исследований), удастся навсегда отказаться от табакокурения только 5-7% желающих бросить курить. Остальные нуждаются в поддержке или медицинской помощи при отказе от курения. Эта проблема особенно актуальна для России: в стране курит 39,1% взрослого населения, из них 60,2% мужчин и 21,7% женщин.

Как обратиться в КТЦ за помощью?

Курильщику необходимо позвонить по телефону горячей линии по здоровому образу жизни: 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный). Часы работы КТЦ с 9.00 до 21.00 с понедельника по пятницу и с 9.00 до 18.00 в субботу (по московскому времени). Можно написать заявку о консультации по электронной почте ktc01@mail.ru с указанием номера телефона и удобного времени для звонка.

Как проводится консультация?

Для того, чтобы правильно спланировать отказ от табакокурения и не курить, необходимо, в первую очередь, узнать степень своей табачной зависимости. Ведь пристрастие к табаку обусловлено как поведенческими стереотипами (например, курильщик привык, встав утром, выкурить сигарету; всегда курил, когда вел машину и т.д.), так и физической зависимостью от никотина. У разных людей эти два компонента выражены в разной степени. Кому-то достаточно заменить привычное действие с сигаретой на другое (без сигареты), а кому-то необходимы лекарства. При низкой степени никотиновой зависимости достаточно сформировать четкую

мотивацию к отказу, использовать техники расслабления, снятия стресса, а при высокой – в большинстве случаев нужно лечение у специалиста.

С помощью консультантов КТЦ вы сможете пройти тест по определению степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрома) по телефону и сразу же узнать результаты. Кроме того, при планировании тактики прекращения курения необходимо учитывать предыдущий опыт отказа от курения – что вы использовали, что помогало и, напротив, что не помогало. В некоторых случаях целесообразно пройти тест на определение уровня тревоги, оценить ведущие факторы курения. Врачу центра также можно задать вопрос о лекарственных препаратах, назначенных вам врачом для отказа от курения. Также мы подскажем адреса ближайших к вашему месту жительства центров здоровья, поликлиник.

Курильщикам, готовым отказаться от курения и назначить день отказа, предлагается **месячное сопровождение** при отказе от курения, ведь первый месяц прекращения курения — самый сложный для человека и опасный для возвращения к сигарете. Месячное телефонное сопровождение – это поддержка, консультация врача, обучение методам релаксации и преодоления стресса, концентрации внимания, совместный поиск замены ритуалов курения в зависимости от образа жизни респондента. В этом случае оговариваются дни и время наших звонков и консультаций. Очень важными являются 3-й день после отказа – в это время может усилиться тревожность, желание курить, а также 7-й день – когда, напротив, появляется даже эйфория, обусловленная повышением содержания кислорода в крови, и человек может снизить контроль над собой, появиться в курящей компании, попробовать выкурить одну сигарету.

Вообще самой **частой причиной возврата к курению** является как раз желание выкурить всего одну сигарету (либо оказавшись в курящей компании, либо просто для пробы – проверить себя). Второй по значимости причиной повторного закуривания является стресс. Часто люди не выдерживают и срываются при стрессе.

Консультанты рассказывают про безопасные для здоровья **методики преодоления стресса**. Например, в стрессовых ситуациях помогают дыхательные упражнения. Нужно сделать вдох носом на счет три, задержать дыхание и на счет три ртом выдохнуть. Начните с пяти вдохов, если голова не кружится – дойдите до 10. Можно удлинить выдох, чтобы по времени он был в два раза дольше вдоха, эффект расслабления будет большим.

Табакочурение - это не просто вредная привычка, а хроническое **заболевание**, которое необходимо диагностировать и лечить.

Никотин представляет собой психоактивное вещество, и, соединяясь с определенными рецепторами нашего мозга, он способствует выбросу дофамина, серотонина, адреналина, норадреналина. В связи с этим действительно при выкуривании первой сигареты происходит улучшение мышления, повышается концентрация внимания, стабилизируется эмоциональный фон. Но проблема заключается в том, что это происходит лишь при малых дозах никотина, т.е. во время первой выкуренной сигарете после ночного сна, а с каждой последующей сигаретой чувствительность рецепторов головного мозга падает, и сигареты выкуриваются для того, чтобы снять стресс, вызванный уже нехваткой никотина, т.е. для того, чтобы убрать синдром отмены. С увеличением продолжительности курения число активированных и сенсibilизированных к никотину рецепторов в нашем мозгу увеличивается, и необходимо время, чтобы их число вернулось к «докурительному» уровню.

Когда можно считать себя некурящим и не бояться возвратиться опять к сигарете?

Здесь уместно напомнить, что в табачной зависимости есть три основных компонента: физическая, психологическая и социальная зависимость. Через 1–3 месяца после отказа от курения значимо уменьшается число активированных рецепторов к никотину, как правило, синдрома отмены уже нет. Человек ощущает положительные изменения в своем организме: чувствует запахи, вкус пищи, легче становится дышать, выполнять физические нагрузки. Но может иногда возникать желание курить, особенно в ситуациях, когда раньше человек курил. Главное, не поддаваться этому соблазну, найти другие способы расслабиться, успокоиться, устроить себе передышку. Социальная зависимость дает о себе знать, когда в учреждениях, офисах есть курительные комнаты, в которых обсуждаются последние новости, есть курящие друзья. Возникает общность людей, из которой трудно вырваться. Вот почему в законе «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» организация подобных курительных комнат и кабин запрещена – государство не должно способствовать поддержанию социальной зависимости от табака.

Поскольку табакокурение – не просто вредная привычка, а и зависимость, возможны и срывы, и рецидивы. Как правило, экс-курильщики предпринимали несколько попыток к отказу. Не надо пугаться срыва или рецидива, ведь каждая попытка отказа от табакокурения – это полезный опыт, который, во-первых, приводит к снижению интоксикации от курения (сколько бы вы не курили, это всегда лучше курения); во-вторых, это

тренировка организма к жизни без никотина. Поэтому консультанты Центра убеждают курильщика в том, что необходима и работа над собой: также, как под руководством тренера или учителя, человек осваивает новые навыки, приемы, так и мы поможем овладеть приемами «некурительного» поведения.

Отказ от табака серьезный шаг, решившись на него, каждый житель России имеет возможность получить бесплатную консультацию врачей и поддержку психологов по телефону 8-800-200-0-200. Консультативный телефонный центр будет рад помочь каждому!