**Республиканская акция «Беларусь против табака»**

**С 29 мая по 21 июня в Республике Беларусь проходит республиканская акция «Беларусь против табака». Целью акции является повышение уровня знания населения о негативных последствиях, вызываемых потреблением табачных изделий, не только для здоровья граждан, но и для национальной экономики; формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака, в соответствии с Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака.**

*Здоровый образ жизни предполагает не только регулярные занятия спортом и рациональное питание, но и отказ от вредных привычек, среди которых лидирующее место принадлежит курению. Согласно статистике, в Беларуси курит около трети населения. Ежегодно в результате табакокурения в мире умирает около 6 миллионов человек, к 2030 году показатель смертности от глобальной эпидемии табакокурения может возрасти до 8 миллионов человек.*

**Почему нельзя резко бросать курить.**

Курение – это зависимость. Никотин обладает одним из самых высоких потенциалов привыкания, поэтому отказаться от курения не просто. Основная причина, по которой резкий отказ от курения может быть условно опасен, – это никотиновая абстиненция, проще говоря, ломка, которая может вызывать ряд неприятнейших симптомов, таких как бессонница, одышка, раздражительность, депрессия, нарушение работы кишечника (чередование поносов и запоров), тремор рук, головные боли, неустойчивость артериального давления, нарушение сердечного ритма (тахи- и брадиаритмии) и прочее. Обычно состояние отмены длиться несколько недель и постепенно проходит. Очень часто абстинентная симптоматика подталкивает человека к срыву и возвращению к курению. Однако данные последних научных исследований показывают, что те люди, которые резко отказываются от курения и преодолевают несколько недель дискомфорта, достигают поставленной цели чаще, нежели те, кто бросал курить постепенно. Конечно, если человек настроен решительно, то однозначно полезнее и безопаснее оказывается постепенный отказ от курения, который позволяет организму приспосабливаться и перестраиваться на новый лад более мягко и без стрессов.

При решении отказаться от курения важно учесть стаж курения и возраст. Чем старше человек и чем больше у него стаж курения, тем опаснее может для него оказаться резкий отказ от вредной привычки. У людей в возрасте могут быть сердечно-сосудистые, метаболические нарушения, поэтому вводить в резкий стресс организм может быть необоснованным риском, способным обострить имеющуюся патологию.

Основным залогом успеха в отказе от курения является мотивация, это именно то, с чего следует всегда начинать. Если человек не сформировал достаточной готовности отказаться от пагубной привычки, навряд ли он сможет продержаться и не вернуться на исходную с еще большей зависимостью: в такой ситуации вред от резкого отказа будет еще гораздо более выраженным, так как сомнение в принятом решении еще больше невротизируют человека и обостряют абстиненцию.

**Самые эффективные средства против**

Наиболее эффективным способом, доказавшим свою эффективность, является сочетание когнитивно-поведенческой и медикаментозной терапии, однако в этом случае немаловажным оказывается искусство назначения правильной дозировки препаратов и длительность проведения лечения не менее трех месяцев.

Так же следует понимать, что не существует универсального способа бросить курить: то, что сработало у вашего товарища, может совершенно не сработать для вас, поэтому “дорогу осилит идущий”: по статистике, люди, бросившие курить, делали не менее 30 попыток, прежде чем достигли поставленной цели.

Учтите влияние триггеров и постарайтесь полностью исключить их. Привычки редко ходят поодиночке, люди склонны к ритуалам действий и стереотипности поведения, поэтому стоит исключить любые ситуации, действия, компании, которые могут побудить вас сорваться. Например, если вы привыкли утренний кофе “затягивать” сигаретным дымом, однозначно, ритуал “утренней чашечки кофе” лучше убрать на какое-то время из жизни. Всегда хочется выйти на перекур во время работы: поиграйте в игру на смартфоне, полистайте ленту в социальных сетях или вовсе сделайте пару простых упражнений и разомните спину. Минимизируйте все лишние побуждающие к пагубному пристрастию факторы из вашей жизни!

Займитесь спортом, увлекитесь ЗОЖ, достигните какого-то результата, например, сбросьте пару лишних килограмм, постепенно в психике сформируется новая конкурентная доминанта и для вас станет неприемлемо совмещать здоровое и пагубное.

Нельзя не отметить, что одним из способов, который помог многим людям справиться никотиновой зависимостью, является специальная литература, работающая с мотивационной сферой человека, упорядочивающая мысли и дающая вдохновение преодолеть свои привычки.

Запомните, электронные сигареты не являются альтернативой обычным, ни в коем разе не способствуют борьбе с никотиновой зависимостью и уж тем более не создают предпосылок для улучшения здоровья.

**Действительно ли те, кто бросает курить, набирают вес?**

Никотин мощнейший нейростимулятор, который способен подавлять аппетит, а за счет выделение дофамина при его поступлении в организм никотин приносит человеку еще и удовольствие. При отказе от курения у человека улучшается аппетит, он может начать заедать нехватку прежнего удовольствия. Кроме того, метаболизм изменяется, обменные процессы начинают возвращаться в природное физиологическое русло, жиросжигание замедляется из-за отсутствия влияния стресс-коктейля после воздействия никотина.

Никотин усиливает обменные процессы, является стимулятором метаболизма по своей сути, поэтому остаться в том же весе поможет только правильное питание и спорт.

Врач по медицинской профилактике

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии

Первомайского района г. Минска»

Жуковская А.А.