



КУРЕНИЕ И СТРЕСС

Любой человек в какой-то момент своей жизни может подвергнуться стрессу. У каждого свои способы совладания со

стрессовым состоянием.

Среди населения бытует мнение, что одним из таких способов является курение. Находясь в состоянии эмоционального напряжения, человек берется за сигарету, он думает, что курение успокоит его, снизит стрессовое воздействие. Так ли это и стоит ли применять такой способ совладания со стрессом?

Дело в том, что курение может создавать лишь *ощущение* «снижения стресса». Через 8 секунд от начала курения никотин достигает головного мозга, начинается стимуляция нервной системы. Происходит выброс адреналина, который вызывает повышение частоты сердечных сокращений, показателей артериального давления, уровня сахара в крови. Курильщиком эти эффекты воспринимаются как прилив бодрости. Кроме того, вырабатывается эндорфины - вещества, влияющие на эмоциональное состояние.

Во время курения никотин также действует на дофаминовые структуры головного мозга, в результате чего происходит высвобождение дофамина - вещества, которое влияет на настроение, характер и поведение, память, скорость мышления, мотивацию. Но у дофамина есть негативный эффект: он способен вызывать любые зависимости, в том числе – никотиновую. При курении дофамин дает чувство удовлетворения, а также формирует желание этот эффект повторять. Дофамин создает определенные ассоциации на курение, закрепляет их. Курильщик, в свою очередь, продолжает курить, ввергая себя в никотиновую зависимость.

Если смотреть на ситуацию системно, курение негативно влияет на головной мозг, центральную нервную систему, усугубляет физическое состояние, выбивает организм из равновесия. При курении в кровь выбрасываются гормоны стресса – адреналин, норадреналин, кортизол. Первая реакция на никотин у здорового организма сопровождается головокружением, головной болью различной интенсивности, усилением слюноотделения, появляется кашель, тошнота, рвота. Когда человек продолжает курить, его организм вынужден преодолевать первичную негативную на никотин реакцию, привыкать к отравляющему воздействию никотина. Это насилие над своим организмом.

Согласно многочисленным данным, в дыме от сигарет содержится более 4 тысяч различных химических соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ. По данным ВОЗ, курение в 85 процентах случаев является причиной смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи.

Пристрастие к табаку и никотинсодержащей продукции происходит за счет многих факторов. Кроме непосредственного поступления в кровь никотина, действия дофамина и фактора быстрого разрушения никотина в организме (на 50% за 3 - 4 часа, что вызывает прекращение действия дофаминового состояния и соответственно усиление желания закурить вновь для возобновления дофаминового состояния), это также наличие генетических предпосылок, личностных особенностей, внешних факторов (например, стрессов, др.).

Молодежь может приобщиться к курению, когда есть проблемы с общением, самооценкой, когда есть комплексы неполноценности, человек стремится почувствовать себя взрослым, хочет повысить чувство собственной значимости

либо человек находится под действием некоего внутреннего конфликта, внутреннего протеста, а также когда ему скучно, нет любимых дел, увлечений и необходимо занять время, когда человек склонен следовать стереотипам, он недостаточно зрелый в психологическом плане, у него зависимый тип мышления, либо человек имеет иные зависимости.

Психиатры отмечают, что доля курильщиков среди страдающих от психических заболеваний людей выше, чем среди прочих. Наиболее склонны к вредной привычке тревожные, находящиеся в депрессии люди. Они раньше пробуют сигареты, испытывают более сильную зависимость и труднее о нее избавляются. Сила последствий для здоровья среди этой группы населения более выражена.

Курение ворует у человека ресурсы, время; курильщики быстрее стареют. Несмотря на понимание природы и степени вреда от курения, люди, к сожалению, продолжают курить.

Психологическая зависимость от курения развивается гораздо быстрее физической зависимости. При психологической зависимости работает привлекательный образ курения. Перестать курить на этапе психологической зависимости легче, чем на этапе физической зависимости. Необходим отказ от курения и смена образа курения.

При физической зависимости никотин уже плотно встраивается в функционирование организма. При физической зависимости прекращение употребления никотина вызывает абстинентное состояние. Человек испытывает физический и психологический дискомфорт. У него возникает страстное желание покурить, ему сложно сконцентрироваться на чем-либо, он становится беспокойным, неугомонным, раздражительным, нетерпимым или, наоборот, вялым, апатичным, «разбитым», настроение неустойчивое, возникают проблемы со сном, аппетитом, может быть сильный кашель, головная боль.

На этапе физической зависимости, большая часть курильщиков «со стажем» может уже и не рада этой зависимости и хотела бы избавиться от нее, особенно, когда появляются проблемы со здоровьем. Но самостоятельно с этим справиться бывает очень трудно. Требуется помощь специалистов.

Так как никотиновая зависимость относится к нарушениям поведения и психики, то справиться с этой проблемой помогают врачи - психиатр, нарколог, психотерапевт. Лечение никотиновой зависимости проводится с учетом степени ее выраженности, зависит от попыток избавиться от курения в прошлом, включает как медикаментозную, так и психотерапевтическую помощь, проводимую амбулаторно и/или стационарно.

В рамках психотерапии идет поиск истинных причин, побудивших человека начать курить. Когнитивно-поведенческая терапия направлена на изменение убеждений относительно вредной привычки, выявлении триггеров курения (спусковых крючков). Идет работа с созависимым типом мышления, формируется умение говорить «нет». Нарастает эмоциональный, совладающий интеллект: курильщик обучается техникам планирования, последовательного приближения к цели, конструктивного решения проблем, приемам переключения внимания, релаксации. В особенно тяжелых случаях можно прибегнуть к гипнозу или аверсивной терапии, с помощью чего формируется стойкое отвращение к никотину на подсознательном уровне.