

Курение – это не привычка, а зависимость

Курение – это не привычка, это никотиновая зависимость и убедить в этом курильщика, порой очень сложно. Большинство курильщиков, считают, что курение - это привычка. А если это привычка, то мы можем в течение жизни приобретать и менять их часто и безболезненно. Значит, курильщики не понимают, что, табак – это наркотик, а никотин, в составе табака, является основным веществом, который приводит к зависимости. Основная причина сложности заключается в их убеждении. Часть курильщиков, считают, что они получают неподдельное наслаждение и/или поддержку от курения и принесут настоящую жертву, если бросят курить.

Согласно классификации Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) курение - это болезнь. **«Синдром табачной зависимости»** описан под номером F 17.2 (Международная Классификация Болезней, 10-е издание).

Развитие табачной наркомании, как и наркомании другого происхождения, характеризуется практически одинаковыми стадиями - от привыкания к вдыханию табачного дыма до развития болезненного пристрастия к нему вплоть до физической зависимости от табака.

Табачную зависимость можно разделить на:

- психологическую - навык выполнения определенных действий в определенных ситуациях
- физиологическую (химическую)- зависимость организма от химического вещества

Зависимость от табака подобна хроническому заболеванию: также имеет длительное течение, необходимость неотложной и поддерживающей терапии, рецидивирование - проявление хронической зависимости от никотина, 19 (из 20) рецидивов у пациентов, ранее самостоятельно бросивших курить, 2/3 рецидивов после самого лучшего лечения. Рецидивы не являются показателем слабости пациента или несостоятельности врача.

Абстинентный синдром (никотиновая ломка). Развивается через 90-120 мин, после прекращения курения, достигая максимума через 24 часов. Симптомы - это:

- Острая потребность закурить
- Раздражительность
- Тревога, беспокойство
- Снижение концентрации внимания
- Усиленный аппетит
- Бессонница и др.

Состояние после прекращения курения улучшается примерно через 10-12 дней, но зависимость исчезает не раньше, чем через 3 месяца, а иногда потребуются значительно больше времени.

Табачная зависимость – хроническое заболевание, которое часто требует повторного лечения.