



ПАЛІННЯ, ОСНОВНА ПРОБЛЕМА ЛЮДСТВА!!!!

Запитання "*Як кинути палити?*" вже декілька років поспіль потрапляє у топ 10 запитів Google, що свідчить про неабияку його актуальність. Це підтверджують і результати останніх досліджень – понад 60% з 7,2 млн щоденних курців хочуть відмовитися від куріння, а 40% уже робили такі спроби протягом минулого року. Однак відсоток тих, кому вдалося досягти успіху становить всього 1,2%. Виникає логічне запитання – чому цей відсоток такий малий?

Річ у тому, що часто курці недооцінюють серйозність проблеми та щиро вірять, що зможуть припинити курити будь-якої миті. Однак практика показує, що усе не так просто, адже куріння – не просто звичка. Це – залежність. Сигарети містять тютюн, основна діюча речовина якого – нікотин – наркотик, що викликає звикання. Не даремно у міжнародній класифікації хвороб є окрема категорія "Синдром залежності внаслідок вживання тютюну". Організм курця досить швидко звикає до нікотину і "вимагає" чергову дозу. Якщо вона не надходить, може виникнути *абстинентний* синдром (простою мовою – "ломка"), який супроводжується дискомфортом для організму. Як правило, чим довше людина курить та чим більше сигарет споживає за день, тим швидше у неї розвивається фізична залежність від нікотину, та тим вона більша.

Окрім фізичної існує ще психологічна (включає також соціальну) залежність від куріння, коли сигарета асоціюється із певними емоціями, діями або типом поведінки. Наприклад, хтось курить аби "зняти стрес", хтось не уявляє каву без сигарети, а хтось звик вирішувати робочі питання у курилці.

Для того, щоб кинути курити, потрібно "розірвати" ці асоціації та зв'язки, що також потребує певних зусиль. Тому відмовитися від куріння може бути справді складно, хоча бувають і виключення. Міжнародний досвід показує, що шанси на успіх суттєво зростають у випадку отримання професійної допомоги. Разом з тим, більшість українських курців (близько 70%) намагаються припинити курити

самотужки, без сторонньої допомоги. Це можна пояснити як психологічними особливостями людини (наприклад, небажанням визнавати проблему або показувати свої слабкості перед іншими), так і браком ефективних сервісів з надання допомоги у припиненні куріння.

Дослідження, проведене наприкінці 2016 року, виявило, що потребу у створенні таких сервісів визнають 77% курців. У червні 2017 року у відповідь на потреби українських курців було запущено національний професійний сервіс (гаряча телефонна лінія та веб-сайт) з надання допомоги у припиненні куріння. Сервіс створила громадська організація "Життя" у межах реалізації спільного проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я та МОЗ України "Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні. Це перший професійний сервіс, доступний для усіх українців. Будь-хто може зайти на сайт www.stopsmoking.org.ua та ознайомитися з корисною інформацією щодо відмови від куріння, пройти тести на визначення рівня нікотинової залежності і готовності кинути курити, почитати історії тих, хто вже успішно кинув, задати запитання через онлайн-чат або надіслати запит експерту. Дзвінки на гарячу лінію **0-800-50-55-60** безкоштовні з усіх телефонів (стаціонарних та мобільних). Понад 70% клієнтів готові спробувати ще раз, а основними причинами є турбота про власне здоров'я, фінансові заощадження та турбота про рідних і близьких.



Кинути курити може кожен для цього потрібні лише щире бажання та певні зусилля для виконання 5 простих кроків, наведених нижче.

По-перше, потрібно призначити дату відмови від куріння – конкретний день, бажано протягом найближчих двох тижнів, краще заздалегідь повідомити родині, друзям та колегам про свій намір кинути курити.

По-друге, потрібно чітко сформулювати причину, чому ви хочете кинути – це ваша мотивація на період відмови від куріння.

По-третє, краще прибрати з-перед очей речі, які нагадують вам про куріння (сигарети, попільнички, запальнички тощо).

По-четверте, варто подумати про труднощі, які можуть виникати під час майбутньої спроби кинути курити, особливо протягом декількох перших тижнів, які є найбільш критичними (краще скласти перелік ситуацій, в яких зазвичай хочеться курити; це допоможе зрозуміти, чого краще уникати у процесі відмови від куріння).

І, **по-п'яте**, варто подумати над тим, як боротися із сильним бажанням закурити яке, зазвичай, приходиться хвилеподібно та триває декілька хвилин. Рекомендую пошукати альтернативу, можливо нове захоплення, яке відволікло б Вас та «з головою» занурило у нову діяльність!!!!

Варто пам'ятати, що кинути курити – найкращий вибір у житті кожного курця. Зробіть крок до здорового майбутнього, адже місія здійсненна!

З повагою практичний психолог Ганна Непрель