Автор: admin
23.06.2014 23:59 -

Какой метод помощи никотинозависимым эффективнее?

Помощь курильщикам в борьбе с никотиновой зависимостью никогда не была среди главных задач наркологии: ведь число невыходов на работу напрямую с курением не связано. Решение бросить курильщики принимают самостоятельно, и медицина развивается не дальше, чем требует частный спрос. Соответственно, и предлагаемые методы избавления от табачной зависимости врачи рекомендуют лишь как дополнительные к собственному волевому акту курильщика.

Кодирование
Этот способ избавления от табачной зависимости рекламируется частнопрактикующими докторами активнее всего. Пациент кодировщика может рассчитывать, что его хорошенько запугают. Но запугивания на курильщиков действуют слабо. Эффективность метода, по разным оценкам, равна от 10 до 30%.

Сами кодировщики утверждают, что лишь внушают мысль о вредности табака в состоянии глубокой релаксации. Хотя перед сеансом часто заставляют пациентов подписать бумагу с перечнем осложнений, которыми чревато самовольное «раскодирование» – вплоть до паралича. Особо впечатлительным натурам это преувеличение помогает удержаться от затяжки.

Акупунктура
В советские времена иглоукалывание считалось самым передовым методом помощи бросающим курить. Оно назначалось по большому блату, поэтому, видимо, и помогало. Теперь эта не слишком дорогая процедура общедоступна и российский (а также белорусский, украинский, казахский и т.д.) опыт сравнялся с мировым. По данным Кокрановского сотрудничества (международного объединения врачей, исследующего медицинскую статистику по самым разным проблемам), эффективность акупунктуры в избавлении от курения близка к нулю.

Если китайские иглотерапевты осваивают свое ремесло десятилетиями под руководством опытных мастеров, то местные порой приобретают опыт по теоретическим пособиям за пару месяцев. Учитывая это, в некоторых медицинских центрах не колют вообще, а воздействуют на акупунктурные точки «волнами». Пациентам, помнящим школьные уроки физики, идея об узконаправленном волновом воздействии кажется

сомнительной. Однако учитывая, что и настоящие иголки помогают неизвестно как – почему бы и не волны?

Специальных точек, ответственных за курение, на теле человека нет. Иглоукалывание обращается к узкому спектру психических состояний: заторможенность, раздражение, возбуждение и расслабление в различных вариациях. Главное, чего может добиться иглотерапевт – облегчить страдания при отказе от никотина, снять характерное для синдрома отмены чувство тревоги.

Заменители сигарет

Считается, что табакозависимые делятся на привычных потребителей и курильщиков-наркоманов. Первые, вынужденно оставшись без сигарет на сутки, перенесут это без мучений, вторые пойдут собирать окурки. Еще один «диагностический инструмент» – противоникотиновые фильтры: наркоманам с ними курение не в радость, привычным потребителям, в принципе, все равно.

В помощь курильщикам-наркоманам и разработаны средства, обеспечивающие поступление никотина или аналогичных ему веществ в организм без сигарет. Это таблетки, никотиновые жвачки, пластыри, аэрозоли и ингаляторы. После того, как вы освободились от привязанности к процессу курения, нужно постепенно снижать количество заменителя.

Специалисты оценивают «заместительную терапию» в борьбе с курением достаточно высоко. Считается, что реальному избавлению от дурной привычки лучше помогают средства, потребление которых мало напоминает обычный ритуал курения. Однако жевание резинки, содержащей никотин, небезопасно для людей с нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы, беременных и кормящих матерей, страдающих язвой желудка, сахарным диабетом и гипертиреозом.

Лекарства

Порой желающим бросить курить прописывают антидепрессанты, транквилизаторы и средства, делающие вкус табака особенно противным. По мировой статистике, прием транквилизаторов не влияет на частоту отказа от курения, тогда как некоторые антидепрессанты повышают этот показатель (причем независимо от наличия симптомов депрессии в период отмены).

Чтобы сигареты вызывали неприятный вкус во рту, иногда предлагают перед курением полоскать рот ацетатом серебра. Статистика – не в пользу этого метода. Ацетат серебра можно заменить отваром корневищ змеевика или плодов черемухи – с тем же эффектом. А вот отвар овса, который травники рекомендуют принимать курильщикам в период отказа от сигареты – это, скорее, природный антидепрессант.

Психотерапия

Психологические методы избавления от курения Кокрановское сотрудничесвто считает наиболее эффективными. Некоторым курильщикам помогает даже однократная беседа с врачом или медсестрой, которые не пользуются никакими психотерапевтическими методиками. Но если одна беседа не помогла, увеличивать их количество смысла нет. А массовые лекции о вреде табака на решения конкретных курильщиков вообще не влияют.

Обращение с запросом «хочу бросить курить» к психотерапевту или психологу (не кодировщику) означает, что вы собираетесь осознать причины, мешающие вам лично избавиться от дурной привычки. Возможно, в нежном возрасте втягивание сигаретного дыма связалось в вашем подсознании с чувством причастности к обществу или избавлением от вины. Теперь вам нужно оценить свою привычку как неудобный способ удовлетворения какой-нибудь общечеловеческой потребности и найти другой, менее вредный вариант. Еще психолог может помочь усилить ваше желание бросить, разработать подходящую вам стратегию отказа от курения.

Сам себе доктор

Известные мне бывшие курильщики бросили курить без посторонней помощи. Решению способствовали замеченные вдруг нелады со здоровьем, явно связанные с потреблением табака. Один из бросивших утверждал, что предыдущие попытки были куда более мучительными: тяга к сигарете уходит легко, когда примешь «настоящее решение».

Если ваше решение диктуется лишь рациональными соображениями, можно попытаться прочувствовать задачу. Представьте себе собственный портрет лет через двадцать (в качестве наглядного пособия хорошо подходят картинки с черными легкими курильщика или воспоминания об известных вам особо прокуренных личностях), а затем – себя же в здравии и бодрости.

Спросите у своего «положительного завтра», как лучше к нему идти, а затем составьте план, руководствуясь любой популярной книжкой для бросающих курить. Самостоятельные занятия по «антикурительным» методикам помогают лишь ненамного меньшему количеству людей, чем профессиональная психотерапевтическая помощь.

Автор - **Марина Куновская**
Источник