

ТАБАЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Раздави сигарету, пока она не раздавила тебя.

Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, продолжали бы курить только сумасшедшие. К сожалению, знания и понимание относительно того, что такое курение, приходят не всегда своевременно. Однако рано или поздно курящие люди начинают понимать и чувствовать, правда, в разной степени, что курение вредит их здоровью. Установлено, что большинство курильщиков старше 30-40 лет курят не потому, что хотят, а потому, что не могут избавиться от этой привычки. Многие из них неоднократно пытались бросить, но не получалось, потому что у них развилась табачная зависимость. Это вид расстройства и даже болезни.

Табачная зависимость – это прежде всего зависимость от табачного наркотика никотина. После более или менее длительного, регулярного курения развивается уже постоянная потребность, «тяга» к никотину, в результате чего курильщик в той или степени утрачивает способность контролировать свою привычку. «Плоть жаждет, а дух слаб».

Актеры МХАТа, работавшие под руководством знаменитого режиссера Олега Ефремова, вспоминают его последние репетиции, которые он проводил,

будучи уже серьезно больным человеком, незадолго до смерти. Он сидел в зале, слева от него стоял баллон с кислородом, в правой руке зажата неизменная сигарета. Это весьма наглядный пример табачной зависимости: человек умирает фактически от табачной интоксикации, но не может отказаться от убивающей его привычки.

Табачная зависимость развивается относительно медленно и незаметно. Например, к наркотику героину зависимость возникает обычно уже с первой дозы, попробовавший почти сразу «садится на иглу». При первых пробах курения, напротив, у большинства возникают отрицательные реакции: головокружение, тошнота, рвота. Начинаящий курильщик часто пересиливает себя, мучается и постепенно «делает неприятное привычным, затем привычное приятным и приятное необходимым». Табачная зависимость развивается обычно спустя 1-3 года регулярного курения, у кого-то быстрее, у кого-то медленнее. При этом сам курильщик ее обычно никак не ощущает и не осознает. Большинство и не подозревает о том, что они уже зависимы, и замечают это, только когда пытаются первый раз бросить курить.

Зависимость, или, по выражению психотерапевтов, «патологическое влечение к курению табака», формируется рано или поздно у подавляющего большинства курильщиков в результате регулярного поступления в организм табачного никотина. Никотин - это относительно слабый наркотик, который не дает эффекта эйфории, характерного для других известных наркотиков, но способность вызывать зависимость у него выражена даже в большей степени, чем у других психотропных веществ. В результате рецепторы в определенных структурах нашего мозга настраиваются на регулярное поступление определенных доз никотина и уже требуют от курильщика как регулярности, так и постепенного увеличения доз. Поэтому подавляющее большинство курильщиков, начав с баловства или развлечения, независимо от своего желания и даже против своей воли переходят от привычного в зависимое курение со всеми его негативными последствиями.

Степень табачной зависимости у отдельных курильщиков может различаться в зависимости от интенсивности и продолжительности курения. Ее каждый может определить с помощью приведенной ниже анкеты (табл. 7).

Количественная оценка табачной зависимости		
Вопрос	Ответ	Баллы

1. Как скоро после пробуждения вы обычно закуриваете первую сигарету?	В первые 5 минут	3
	Спустя 6-30 минут	2
	Через 31-60 минут	1
	Позже 60 минут	0
2. Трудно ли вам удержаться от курения в местах, где это запрещено или не принято (транспорт, театр, кино и др.)?	Да	1
	Нет	0
3. Какая из выкуренных в течение дня сигарет доставляет вам наибольшее удовлетворение?	Первая после сна	1
	Любая другая	0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете за день?	0-10	0
	11-20	1
	21-30	2
	Более 30	3
5. Вы курите обычно утром больше, чем в остальную часть дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли вы, если больны и находитесь в постели большую часть дня?	Курю как обычно	2
	Курю заметно меньше	1

	Не курю вообще	0
7. Какие сигареты вы курите?	Крепкие	2
	Средние	1
	Легкие	0

Примечание. Поставьте галочку или обведите кружком цифры баллов в соответствии с выбранным вами ответом и подсчитайте сумму баллов:

- 0-4 балла означает отсутствие табачной зависимости или ее легкую степень,
- 5-6 баллов свидетельствуют о средней степени табачной зависимости,
- 7 и более баллов говорят о сильной степени табачной зависимости.