

## Как бросить курить?

1. Определите уровень своей физической зависимости. Обратитесь за медицинской помощью (ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики»)

2. Осознайте ловушки своего мышления

3. Напишите мотивы: вам надоело прятаться от родителей? Холодно выходить курить на улицу? Ваша девушка отказывается вас целовать? Одежда неприятно пахнет? А денег катастрофически не хватает?

4. Выберите день отказа от курения. Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты или другие табачные изделия

5. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

6. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить. Легче бросать курить вместе с кем-нибудь.

7. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить. Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить.

8. Помогайте себе справиться с этой задачей. Пейте много воды, чтобы помочь себе справиться с желанием закурить. Используйте физическую активность: чтобы облегчить стресс и улучшить свое настроение и здоровье.

9. Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении. Поговорите с другом, когда вам захочется курить. Займитесь чем-нибудь, съешьте что-нибудь вкусное, пройдитесь или пожуйте жевательную резинку. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у вас с курением.

10. Удержитесь от первой сигареты!

11. Не сдавайтесь! Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока не добились успеха. Следующая попытка бросить курить будет легче. Просто выбросьте ваши сигареты и начните процесс избавления от курения сначала. Никогда не поздно бросить курить.

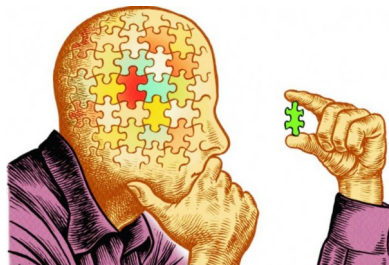
Где на этой картинке вы?



## Мозг курильщика

Областью воздействия никотина на уровне центральной нервной системы, как и других психоактивных веществ, является лимбическая система. Лимбическая система ответственна за формирование эмоций и мотиваций, агрессивно-оборонительных, пищевых и сексуальных реакций, восприятие и анализ запахов, смену сна и бодрствования, память и процессы обучения, поддержание постоянства внутренней среды организма и гормональный статус.

**ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА – РЕАКЦИИ ЖИВОТНОГО, А НЕ ЧЕЛОВЕКА.**



### СИМПТОМЫ ЗАВИСИМОСТИ

1. Сильная потребность или чувство непреодолимой тяги к курению.
2. Изменение толерантности к никотину в виде увеличения количества выкуриваемых сигарет для достижения комфортного состояния.
3. Состояние отмены (абстиненции), развивающееся после прекращения или ограничения потребления никотина.
4. Регулярное и неконтролируемое употребление табачных изделий.
5. Безуспешность попыток бросить или сократить употребление табака.
6. Большой сокращает свою социальную активность и

Щепихина Дарья педагог-психолог  
ГБУ АО «Центр «Надежда»

### Контакты

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, д. 43

Приемная: (8182) 20-62-80

Отделение формирования здорового жизненного стиля: (8182) 65-98-66

Отделение консультаций: (8182) 20-18-37

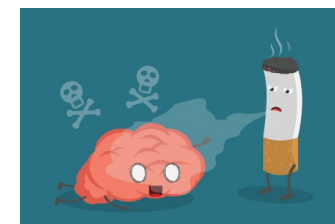
ГБУ АО «Центр  
«Надежда»

буклет для студентов

## Ловушки дыма

что надо знать о мышлении,  
чтобы бросить курить

- ◇ Зависимость—в долгу у сигареты
- ◇ Какой мозг хочет курить?
- ◇ Самодиагностика зависимости
- ◇ Ловушки мышления курильщика
- ◇ Рекомендации как бросить курить



Архангельск, 2020

# Ловушки мышления

## 1. Когнитивный диссонанс

Это состояние, когда в нашем сознании существуют два или больше противоречащих друг-другу факта или ценности. Такое состояние предоставляет психологический дискомфорт. И человек пытается, сознательно или неосознанно, достичь гармонии.

Пример «Мой дедушка курил и дожил до 90 лет. Со мной ничего не случится» или «Курение не так вредно, как алкоголь или наркотики». Узнали себя? Мы пытаемся поменять нашу ценность о курении. Оправдываем курение себе и другим.

## 2. Приобретенная беспомощность

Феномен выученной беспомощности был впервые изучен на животных. Ученые вырабатывали страх у собак по классической методике: животные жестко закрепились в станке и после сигнального звонка получали удар током, уклониться от которого они не могли. Собаки просто продолжали терпеливо получать удары тока, привыкая испытывать страх. После того, как собакам предоставлялась свобода, дверь была открыта, они продолжали оставаться в опасном месте, не пытаясь спастись. Примерно также мыслит курильщик, который неоднократно пытался бросить курить: «Это невозможно, поэтому я и не буду пытаться».

## 3. Эвристика доступности

Это принцип работы мозга в соответствии с которым, наша уверенность в чём-то основывается вовсе не на сложных логических вычислениях, а чем легче и быстрее ответы приходят на ум, тем более достоверными они нам кажутся. Например, «раз курение так доступно, значит оно безопасно и не имеет ничего общего с наркотиками».

## 4. Фиксированное мышление

Это так называемый «эффект Пигмалиона». Вера человека во что-то определяет его действия. Это явление также известно как самосбывающееся пророчество - если имеется сильное желание в исполнении задуманного, высока вероятность, что это произойдет. То есть если я верю, что бросить курить невозможно, что я курю потому, что у меня очень сильная зависимость, что без курения я не могу расслабиться, то наши действия подтверждают наши мысли.

# Самодиагностика

1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?
  - a. в течении первых 5 минут.
  - b. через 6 - 30 минут.
  - c. через 31 - 60 минут.
  - d. более, чем через 60 минут.
2. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?
  - a. Да.
  - b. Нет.
3. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?
  - a. От утренней.
  - b. От последующей.
4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?
  - a. До 10.
  - b. От 11 до 20.
  - c. От 21 до 30.
  - d. Более 30.
5. Когда вы больше курите - утром или на протяжении дня?
  - a. Утром.
  - b. На протяжении дня.
6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?
  - a. Да.
  - b. Нет.

Баллы начисляются по следующей схеме:

1a -3 балл, 1b - 2, 1c - 1; 2a - 1; 3a - 1; 3b - 1, 4c - 2, 4d - 3; 5a - 1; 6a - 1. Максимальная сумма баллов - 10.

Интерпретация результатов теста

- от 0 до 3 баллов - низкий уровень зависимости. При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам.
- 4-5 баллов - средний уровень зависимости. Желательно использование препаратов замещения никотина.
- 6-10 баллов - высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут препараты замещения никотина.

# Никотиновая зависимость

Психоактивные вещества - любые химиче-



ские соединения естественного или искусственного происхождения, которые влияют на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния

**Никотин** - алкалоид, содержащийся в листьях табака и обладающий мощным аддиктивным потенциалом.

**Аддиктивный потенциал** - это способность химического вещества вызывать привыкание.

**Понятие «аддикция»** образовано от английского слова addiction, что в буквальном смысле переводится как зависимость

**Зависимость от психоактивных веществ**

(ПЗВ) является заболеванием мозга, сходным по своему течению с другими хроническими болезнями и проявляющимся комплексом поведенческих нарушений, являющихся результатом взаимодействия генетических, биологических, психосоциальных факторов окружающей среды (Национальный институт медицины США в 1988 г.)

