ВПЛИВ ТЮТЮНОПАЛІННЯ
на ЗДОРОВ'Я та ЖИТТЯ ЛЮДИНИ
Частина п'ята: Залежність від нікотину

Перший крок позбутися від тютюнової залежності – це визнання цієї проблеми та її усвідомлення.

Існують такі аспекти залежності від нікотину:

- **Психологічний**. Психологічна, або емоційна, залежність від нікотину полягає у тому, що ви курите у відповідь на якісь емоції, відчуття або думки. Наприклад, курите, коли нервуєте, коли відчуваєте втому або, навпаки, емоційне піднесення, коли вам нудно або ви хочете розслабитися. Проаналізуйте, які емоції у вас найчастіше викликають бажання закурити. Чим більше ви знатимете про себе, як курця, тим легше вам буде досягти успіху у процесі припинення куріння.

- **Соціальний та поведінковий.** Поведінкова/ соціальна залежність від нікотину означає, що куріння стало для вас звичкою, яка асоціюється з певними видами активності, людьми (компаніями) чи заходами. Наприклад, ви курите, коли п'єте каву, після їжі, коли говорите по телефону чи керуєте машиною, коли спілкуєтеся з друзями, які курять тощо. Важливо визначити для себе, за яких обставин ви тягнетеся за сигаретою. У процесі припинення куріння вам доведеться уникати їх або змінювати

- **Фізичний**. Нікотин – одна із багатьох речовин, які входять до складу сигарет. Однак, на відміну від інших компонентів, нікотин може викликати сильну залежність (подібну до тієї, яку викликають героїн чи кокаїн). Тому при відмові від куріння організм курця переживає синдром відміни, який ще називають абстинентним синдромом або «нікотиновою ломкою». Пережити цей період може бути складно, однак цілком реально. Бувають різні рівні нікотинової залежності: дуже низька, низька, середня, висока та дуже висока. Зважаючи на рівень фізичної залежності (як правило, високий та дуже високий), може бути рекомендована нікотин-замісна терапія. Однак перед використанням будь-яких медичних препаратів рекомендуємо вам проконсультуватися з фахівцем.

Визначити ступінь нікотинової залежності можна за допомогою різноманітних тестів, найпоширенішим з яких є тест Фагерстрема, який пропонує людині, що палить відповісти на ряд запитань.

1. Через який проміжок часу після пробудження ви запалюєте цигарку?

протягом 5 хвилин — 3 бали

від 6 до 30 хвилин — 2 бали

від 31 до 60 хвилин — 1 бал

більше ніж через 60 хвилин — 0 балів

2. Важко вам утримуватись від паління в заборонених місцях?

так — 1 бал

ні — 0 балів

3. Від якої сигарети важче утриматись?

з ранку — 1 бал

наступної — 0 балів

4. Скільки сигарет кожен день ви випалюєте?

більше 30 — 3 бали

від 21 до 30 — 2 бали

від 11 до 20 — 1 бал

10 або менше — 0 балів

5. Коли більше всього палите?

вранці — 1 бал

протягом дня — 0 балів

6. Палите ви під час хвороби, коли повинні дотримуватись ліжкового режиму?

так — 1 бал

ні — 0 балів

Щоби визначити ступінь нікотинової залежності, необхідно чесно відповісти на кожне питання, вибрати варіант відповіді та підрахувати кількість балів: 0–2 — дуже слабка залежність; 3–4 — слабка залежність; 5 — середня залежність; 6–7 — висока залежність та 8–10 — дуже висока залежність. При результаті вище 4 балів спеціалісти рекомендують застосовувати медикаментозну терапію нікотинової залежності.

Необхідно пам’ятати, що фізичну залежність від нікотину можна подолати за декілька тижнів, але значно більше часу необхідно для відновлення організму. Так, очищення легень від смол триває біля 3-х років, відновлення серцевої діяльності 5 років, мозок може вимагати нікотин біля 15 років.

Для тих хто бажає кинути палити головним є бажання та віра в себе, а також підтримка сім'ї та друзів – тоді легше пережити всі труднощі цього періоду.