Сазонова М.С., Нестерова О.В., Бирюкова Н.В.**Методы избавления от табачной зависимости***ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М.Сеченова Минздрава России (Сеченовский университет)
(Россия, Москва)**doi: 10.18411/lj-06-2021-24***Аннотация**

Курение давно стало частью жизни многих. От никотиновой зависимости с каждым годом страдает всё больше и больше людей. Болезни, связанные с курением сигарет или использованием электронных средств доставки никотина, являются причиной ранней смертности работоспособного населения. Несмотря на большое количество информации, курильщики, желающие справиться с зависимостью, до сих пор испытывают сложности при поиске нужной информации. Данная статья посвящена анализу наиболее популярных на данный момент методов борьбы с курением, а точнее, с психологической зависимостью, а также выявлению проблемы, из-за которой до сих пор тысячи людей не могут преодолеть табачную зависимость.

Ключевые слова: никотиновая зависимость, курение, методы борьбы с курением, саногенное мышление, когнитивно-поведенческая терапия, гипноз.

Abstract

Smoking has long been a part of many people's lives. More and more people suffer from nicotine addiction every year. Diseases associated with cigarette smoking or the use of electronic nicotine delivery systems are the cause of early mortality in the working population. Despite the large amount of information, smokers who want to cope with addiction still have difficulty finding the right information. This article is devoted to the analysis of the most popular methods of combating smoking at the moment, or rather, with psychological dependence, as well as identifying the problem that still thousands of people can't overcome nicotine addiction.

Keywords: nicotine addiction, smoking, anti-smoking methods, sanogenic thinking, cognitive behavioral therapy, hypnosis.

Актуальность

Табачная зависимость является распространённой проблемой в современном обществе. Наибольшая смертность среди работоспособного населения наблюдается среди курильщиков, что наносит урон экономике государств. Также люди, употребляющие никотин путём курения сигарет, подвергают опасности окружающих, формируя из них пассивных курильщиков. Хотя в данный момент существует огромное количество различных методов борьбы с табачной зависимостью, большинство всё равно не может с ней справиться.

О курении табака было известно ещё с древних времён. Упоминания о нём найдены в китайских письменных источниках и в работах Геродота задолго до нашей эры. В России табак начал распространяться при Петре I, который приобщился к курению в Голландии и отменил запреты на употребление табака. Курение стало частью жизни многих людей [1].

Употребление табака – это вид зависимости, которая в некоторых аспектах может выражаться так же, как и наркотическая зависимость. Никотин способен вызвать зависимость с большей вероятностью, чем любое другое вещество: так, зависимость от курения табака формируется у каждого третьего человека, попробовавшего только одну сигарету [2].

Материалы и методы

Говоря о механизме возникновения табачной зависимости, можно выделить два её аспекта:

Психологическая зависимость: образуется из привычек, то есть, человек курит в определенных ситуациях, он может прекратить это в любой момент, но такие моменты повторяются раз за разом, все чаще появляются в жизни. Тогда человек уже курит с определенным постоянством. Причина этому – сформировавшийся внутренний стереотип поведения.

Физиологическая зависимость: как считают неврологи, все, что проходит через обмен веществ в организме человека, способно вызвать привыкание. Так как никотин воздействует на рецепторы и вызывает радость, человек хочет ощущать это чувство всё чаще и начинает курить больше и больше. После прекращения воздействия никотина наступает смена настроения: человек становится раздражительным, впадает в депрессию, ощущает снижение работоспособности – то есть испытывает симптомы никотиновой абстиненции [3].

Хотя многие курильщики желают избавиться от никотиновой зависимости, на пути их желания наблюдается целый спектр сложностей, одной из которых является синдром отмены [2].

Для того, чтобы справиться с синдромом отмены и сделать процесс избавления от табачной зависимости проще, существует множество методов. Одни из них направлены на лечение психологической, а другие физиологической зависимости. Рассмотрим наиболее популярные методы в борьбе с психологической зависимостью.

В свое время для лечения табачной зависимости использовали воздействие слабых импульсных токов на мозг по методике электросна, но было выявлено, что некоторые из пациентов привыкали к этому раздражителю настолько, что, уже закончив лечение, желали продолжить его или в быту старались найти замену [3].

Современные нелекарственные методы борьбы с табачной зависимостью:

- **Мотивация отказа от курения**

Согласно исследованиям американских учёных Дж. Прохазка и С. Ди Клементе, процесс борьбы с табачной зависимостью является сложным и многоэтапным, никотинзаместительная терапия при этом только одна из его частей. Хотя никотин и имеет значение в формировании табачной зависимости, его значимость относительно мала по сравнению со значением психологических факторов. Основываясь на этом, была выдвинута гипотеза о том, что мотивация отказа от курения - наиболее важная часть любой попытки избавиться от табачной зависимости [4].

- **Выработка саногенного мышления**

Сейчас применяются сеансы групповой психотерапии, задержка дыхания по методу Бутейко и Фролова. Терапия направлена на призыв человека к улучшению собственного уровня досуга и культуры. Особую роль в преодолении табачной зависимости играет обучение управлению собственными эмоциями путём рефлексии (саногенное мышление). Данная терапия направлена на контроль над образами, создание положительно окрашенного образа-стимула, получение положительных эмоций от представлений и действий, которые не связаны с табакокурением [3].

- **Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ) и психическая саморегуляция**

Часто основой желания начать употреблять никотин является эмоциональная проблема, которая заставляет человека чувствовать дискомфорт, тревожность и т.п. Метод КПТ основывается на предположениях о значимости процессов социального обучения в развитии злоупотребления и формировании зависимости от психоактивных веществ (ПАВ), именно поэтому существует возможность использовать эти процессы, чтобы помогать зависимым снизить потребность или полностью отказаться от наркотика. КПТ должна помочь пациенту научиться определять ситуации,

заставляющие его принимать ПАВ, избегать их, если это возможно, а также держать под контролем целый спектр проблем и поведенческих реакций, которые связаны со злоупотреблением [5].

Психическая саморегуляция (ПСР) – воздействие на самого себя при помощи мыслей. Было выяснено, что своевременное и непрерывное использование различных модификаций ПСР позволяет привести в норму эмоционально-энергетические характеристики психики, а именно укрепить в основном позитивные психические состояния [6].

- **Гипноз**

Данный метод основывается на том, что, пациенту внушается отторжение к курению, предварительно введя его в расслабленное состояние. После сеанса, вновь пожелав закурить, пациент должен вспомнить те самые установки, которые ему внушил во время гипноза. Кодирование – одна из разновидностей гипноза. При использовании данного метода не нужно вводить человека в состояние транса, все проводится тогда, когда человек находится в полном сознании [7].

Социологический опрос

После анализа научной литературы был проведён социологический опрос, выявляющий наиболее популярные методы борьбы с табачной зависимостью. В опросе приняли участие 100 респондентов в возрасте от 18 до 65 лет с продолжительностью курения от 1 года до 30 лет. 31% опрошенных уже бросили курить, 61% желали это сделать, а остальные 8% не хотели бороться с зависимостью. Самым популярным стал метод КПП (31%), также была отмечена важность силы воли, мотивации отказа от курения (28%). Гипноз выбрало 7% респондентов. (В опросе также были представлены методы борьбы с физиологическими проявлениями зависимости). При этом во время анализа результатов опроса была выявлена одна из проблем, которая, предположительно, влияет на неудачи многих, кто столкнулся с борьбой с зависимостью. Только 17% респондентов при выборе метода рассматривали и физиологический, и психологический аспект зависимости. Остальные 83% или рассматривали один из аспектов, или же указали важность только силы воли.

Вывод

Несмотря на обилие различных методов, новых технологий и препаратов, направленных на помощь в борьбе с табачной зависимостью, курящие до сих пор сталкиваются с проблемой преодоления зависимости. При выборе метода многие считают психологический аспект незначительным, или вообще не задумываются о нем, хотя именно психологическая составляющая зависимости является основополагающей.

1. Смирнов В.В., Об эволюции развития наркомании. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки VI Державинские чтения. 2001 - стр 40-41
2. Кольчурина, В.В., Самойленко А.В., Овчаренко С.А., Фармакотерапия табачной зависимости. Лечебное дело. 2005 - №1 - стр 30-37
3. Рафальчук И.П., Психологические методы борьбы с табачной зависимостью. Вестник Казахского Национального медицинского университета. 2015 - №2 - стр 182-185
4. Паксютова В.В., Успешная мотивация отказа от курения и поддерживающие её факторы. Контроль над табаком и общественное здоровье Восточной Европе. 2011 - том 1 - №1 - стр 45-46
5. Баранова Л.М., Применение методов когнитивно-поведенческой психотерапии и психической саморегуляции при лечении пациентов с табакокурением. Здоровье. Медицинская экология. Наука. 2016 - №1 - стр 52-54
6. Никифоров Г.С., Шингаев С.М., Виды психической саморегуляции. Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2014 - стр 92-101
7. Тулегенова Л.М., Возможности лечения табачной зависимости у больных хронической обструктивной болезнью лёгких. West Kazakhstan Medical Journal. 2008 - №2 - стр 17-21