Информация о способах преодоления и лечения табачной зависимости и организациях, осуществляющих лечение табачной зависимости



Распространение табакокурения в мире имеет  форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма - одна из причин смерти, болезней и  инвалидности большого числа людей.

От болезней, связанных с курением, в мире каждый год умирает около 6 млн. человек.

Постепенно курильщик становится зависимым от сигареты. Выкуренная сигарета позволяет лучше сосредоточиться, снять напряжение, приносит удовольствие.

Организм требует постоянного поступления никотина, а в случае отказа от курения возникают агрессия и раздражительность, проблемы со сном, снижение концентрации внимания, подавленное настроение, повышение аппетита и невыносимое желание покурить.

Около 90% взрослых курильщиков пытаются прекратить курить самостоятельно.

Причиной этому обычно являются проблемы со здоровьем, забота о здоровье семьи или будущем ребенке, желание быть примером для детей, освобождение от зависимости, давление окружающих и желание улучшить свой внешний вид. В то же время около 70% прекративших курение в течение 3 месяцев, как правило, возобновляют курение. В начальный период после отказа от курения человек более подвержен перепадам настроения, бессоннице, поэтому перед тем, как бросить курить, особенно важно проконсультироваться с врачом и первое время сохранять с ним контакт.

После трех безуспешных самостоятельных попыток прекратить курение рекомендуется прибегнуть к психотерапевтическому и лекарственному лечению зависимости от никотина.

Лица, которые желают бросить курение, могут получить консультацию по данному вопросу у врача-психиатра-нарколога или врача-психотерапевта. Наркологические кабинеты для лечения пациентов с табачной зависимостью имеются во всех районах областных центров, а также входят в состав областных (городских) наркологических диспансеров.

Врач-психиатр-нарколог консультирует пациента, проводит при необходимости его обследование и даёт рекомендации как бросить курить. При необходимости назначает курс лечения. Лечение проводиться амбулаторно, анонимно и в основном на платной основе.

Существуют лекарственные и нелекарственные методы лечения табачной зависимости прилагается внизу статьи.

**Нелекарственные методы лечения табачной зависимости**

Нелекарственное лечение предполагает многочисленные программы отказа от курения, основанные на когнитивной и поведенческой психотерапии. Поведенческая терапия включает «самоуправление»: пациент обучается «самоконтролю», записывая условия, при которых усиливается желание курить. Пациент также осуществляет «контроль над стимулами», при котором стимулы, побуждающие к курению, исключаются из окружающей обстановки. Курение может ассоциироваться с ключевыми моментами поведения в течение дня (желание закурить утром после пробуждения, прием кофе или чая, прибытие на работу, обеденный перерыв, после еды, после работы, перед сном и др.).

Используется также метод «никотинового затухания», или постепенного снижения потребления никотина за счет выкуривания одинакового количества сигарет, но с все более низким содержанием никотина. Другие методы включают обучение пациента обходиться без сигарет, предотвращение возврата к курению (предупреждение рецидива) и формирование чувства отвращения к табаку (аверсивная поведенческая терапия).

Когнитивная терапия никотиновой зависимости включает:

а) детальный анализ мыслей, чувств и поведения курильщика;
б) анализ мотивации отказа от курения и изменения этой мотивации;
в) заключение терапевтического договора с распределением ответственности между терапевтом и пациентом;
г) ведение дневника мыслей, чувств и поведения, а также стимулов и способов преодоления «тяги»;
д) реструктурирование образа жизни и приобретение новых занятий.

Человек, желающий бросить курить, должен избегать употребления алкоголя, кофе и других снижающих контроль веществ, курящих компаний и т.п. Ему необходимо учиться справляться с плохим настроением, стрессом и скукой без «химических костылей» – сигарет и алкоголя.

**Лекарственная терапия табачной зависимости**

Фармакологическое лечение заключается в адекватной замене никотина во время острого никотинового синдрома отмены с помощью никотинзаместительной терапии.

Это лечение необходимо лицам, которые выкуривают более 20-ти сигарет ежедневно, а также тому, кто выкуривает первую сигарету в течение 30-ти минут после пробуждения, и лицам, уже имевшим неудачные попытки бросить курить (сильное влечение к сигаретам в первую неделю отмены).

К видам лекарственной терапии никотиновой зависимости, эффективность которых доказана клиническими исследованиями, относят заместительную никотиновую терапию, антидепрессанты (прежде всего бупропион) и применение агонистов никотиновых рецепторов: неселективного - препарата цитизин и частичного - препарата чампикс (варениклин). Сам факт назначения лекарств (плацебо-эффект) повышает частоту отказа от курения до 10%.

Существует два основных способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда и постепенный, медленный, поэтапный.

Первый способ вполне пригоден для лиц, только начавших курить, детей, подростков, у которых явления абстиненции при отказе от курения бывают, выражены слабо и легко переносимы.

Второй способ – чаще рекомендуют курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет.

Внезапно перестать курить лучше в спокойной обстановке, заранее настроить себя на этот решительный шаг. Лучше всего наметить для себя конкретную дату (недели через 2-3).  Стоит предупредить знакомых или родственников, что Вы собираетесь бросить курить, они постараются помочь.

Сочетание назначения лекарств с проведением когнитивно-поведенческой психотерапии эффективнее, чем только прием лекарств или психотерапия, и до 30% повышает частоту отказа от курения у зависимых от никотина лиц.

**СПИСОК**

**организаций, осуществляющих лечение табачной зависимости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№** | **Наименование  организации**  | **Адрес**  | **Телефон** |
| 11 | Городской клинический наркологический диспансер  | г. Минск ул. Гастелло 16 | 20356982034702 |
| 22 | Минский областной клинический центр «Психиатрия- наркология» | г. Минскул. П.Бровки 7  | 33184963317970 |
| 33 | Молодеченский городской психоневрологический диспансер | г. Молодечноул. В.Гастинец 58 | (8-0176)-754663 |
| 44 | Солигорский городской психоневрологический диспансер | г. Солигорскул. Коржа 1 | (8-0174) 220068263769 |
| 55 | Борисовский городской психоневрологический диспансер | г. Борисов ул. Связная 47 | (8-0177) 736512932500 |
| 66 | Областное клиническое медицинское объединение «Психиатрия-наркология» | г. Гродноул. Г. Обухова 15 | (8-0152) 756760751221 |
| 77 | Лидский психоневрологический диспансер | г. Лидаул. Кирова 16 | (8-01561) 32081 |
| 88 | Слонимский психоневрологический диспансер  | г. Слонимул. Советская 56 | (8-01562) 31387 |
| 99 | Областной  клинический центр психиатрии и наркология  | . г. Витебскп. Витьба ул. Центральная, 1а | (8-0212) 693001692909 |
| 110 | Полоцкая областная психиатрическая больница | .г. Полоцкул. 23 Гвардейцев | (8-0214) 434757434660 |
| 111 | Новополоцкий психоневрологический диспансер | .г. Новополоцкул. Гайдара 4 | (8-214) 539677 |
| 212 | Могилевский  областной наркологический диспансер | г. Могилевпер. 4  Мечников | (8-0222) 729962728273 |
| 113 | Бобруйский межрайонный  психоневрологический диспансер | . г. Бобруйскул. Пролетарская 50 | (8-0225) 468796 |
| 114 | Бобруйский межрайонный наркологический диспансер | г. Бобруйскул. Гагарина 4 | (80225) 709755709713 |
| 115 | Брестский областной наркологический диспансер | .г. Брестпер. Брестских дивизий, 2 | (8-0162) 531982534554 |
| 116 | Пинский межрайонный наркологический диспансер | .г. Пинск ул. Рокоссовского 8 | (8-0165) 336409 |
| 717 | Барановический наркологический диспансер | .г. Барановичиул. Парковая 53 | (8-0163) 487357 |
| 118 | Гомельский областной наркологический диспансер | г. Гомельул. Д. Бедного 26-А | (8-0232) 714327713322 |
| 119 | Светлогорский психонаркологический диспансер | .г. Светлогорскул. Школьная 4 | (8-02342) 28688 |
| 220 | Жлобинский межрайонный наркологический диспансер | .г. Жлобинул. Воровского 1 | (8-02334) 30834 |
| 221 | Мозырский психоневрологический диспансер | .г. Мозырьул. Малинина 9 | (8-0236) 340999 |
| 222 | Речицкий наркологический диспансер | г. РечицаУл. Трифонова 117 | (802340) 26629 |
| 223 | ГУ « Республиканский научно-практический центр психического здоровья» | г. Минскул. Долгиновский тракт, 152 | 33530662898910 |

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач психотерапевт Отчик Б.А.