**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. Начинающий 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 .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.