

Увлечение этой вредной привычкой приобрело в последнее время среди женского населения планеты просто эпидемический размах.

Женщины-курильщицы составляют около 20 процентов от более чем 1 миллиарда курильщиков во всем мире. А в некоторых странах количество курильщиков одинаковое как среди парней, так и среди девушек.

Мотивы курильщиков хорошо известны: по мнению британских исследователей, сигарету человек берет или для того, чтобы избавиться от неприятных эмоций, или для удовольствия, или для повышения собственной самооценки, или чисто автоматически. Но женщины придумали себе еще две дополнительных причины: они считают, что курение помогает им снизить вес и создает романтический соблазнительный образ. В действительности ни один из женских аргументов не выдерживает ни какой критики. Сигарета снижает не аппетит, а чувство голода за счет выброса нейромедиатора дофамина, вызывающего привыкание, а неизбежные последствия воздействия табачного дыма на кожу лица, рук, зубы и волосы никак не способствуют соблазнению мужчин. Более того, если сигарета сокращает жизнь мужчины на 5 лет, то у женщин она отнимает целых 11 лет жизни!

Ежегодно от последствий курения в развитых странах мира умирают более 500 тысяч женщин. Среди последствий курения у мужчин доминируют рак легких и верхних дыхательных путей, а у женщин - рак молочных желез и рак органов половой системы. Выкидыши, преждевременные роды и проблемы с вынашиванием плода у курильщиц возникают в несколько раз чаще, чем у тех, кто не курит. Дети, мамы которых курили до беременности и во время беременности, больше подвержены аллергии и имеют более высокий риск в будущем приобрести зависимость алкогольную, наркотическую или табачную. Никотин легко проникает через плацентарные барьеры и воздействует на мозг ребенка, что крайне негативно влияет на его дальнейшее психическое развитие.

Возникает полностью закономерный вопрос: зачем женщине калечить собственное здоровье и здоровье своего ребенка? И чем бы женщина не объясняла свою вредную привычку, в ее основе лежит зависимость от никотина, состояние, с которым большинство курильщиков не могут справиться без сторонней помощи. Наркологи убеждены, что бросить курить тяжелее, чем отказаться от злоупотребления алкоголем, тем более для женщин, но совсем не потому, что у табачного дыма есть «гендерные приоритеты». Причина кроется в социальной подоплеке, просто женщины значительно больше общаются, а никотин выступает как своеобразный коммуникативный допинг, упрощая контакты. При этом общественность курящую женщину, как правило, не осуждает, за исключением разве что старшего поколения. К тому же кино и телевидение явно или скрыто пропагандируют курение, а табачные компании открыто привлекают женщин разнообразными ароматизаторами, обманывающими органы обоняния и вкуса, гламурными красочными упаковками, стильными «супертонкими» сигаретами. И только совсем не многим удастся бросить

курить. Никотиновую зависимость нельзя излечить за час или сеанс. Работа над собой может длиться долго - недели, месяцы и даже годы. Критический - самый первый год. Тем, кто хочет распрощаться с вредной привычкой, будет очень тяжело и физически, и психологически, и эмоционально. Им придется серьезно перестраивать свою жизнь, придумывать, как распорядиться временем, которое внезапно появится, научиться превозмогать себя, когда коллеги или друзья идут «подымить» в курилку или на балкон, учиться контактировать с людьми без сигареты в руках.

Существует несколько способов, которые помогают бросить курить. Например, заместительная терапия никотинозаместительными средствами, снижающими желание затянуться и облегчающими отвыкание от табака (жевательная резинка). В последние годы появились препараты, не содержащие никотина, не являющиеся психотропными и не вызывающие привыкания, зато специфически воздействуют на рецепторы мозга, помогают пережить абстинентный синдром при отказе от курения. К таким средствам относятся антидепрессанты, которые продаются только по рецептам, например, цитизин. Можно попробовать рефлексотерапию, снимающую рефлекс курильщика, либо психотерапевтические занятия с врачом или психологом.

Есть мнение, что наиболее эффективным способом профилактики табачной зависимости являются занятия спортом. Это научно доказанный способ снизить склонность к курению, особенно в самом начале зависимости. Кроме того, физические нагрузки стимулируют выработку мозгом «здоровых гормонов удовольствия» и куда лучше решают все те проблемы, с которыми «боролась» сигарета - и стресс снимают, и вес снижают, и самооценку повышают, и доставляют удовольствие.