

## Советы тем, кто хочет бросить курить

Лица, которые желают бросить курение, могут получить консультацию по данному вопросу у врача нарколога или психотерапевта. Наркологические кабинеты имеются во всех районах, а также входят в состав областных (городских) наркологических диспансеров. Психотерапевтические кабинеты имеются во всех районах республики. Лечение проводится амбулаторно. Кроме того, эффективными являются консультации психолога.

Специалист консультирует пациента, даёт рекомендации, проводит диагностику тяжести курения и назначает адекватное лечение.

Для отказа от курения рекомендуются следующие методы лечения: никотиновые жевательная резинка, ингалятор, пластырь и др.- их применение увеличивает в два раза шансы на полное излечение от курения;

препараты: флуоксетин, лобелин, цититон, клонидин, адаптол и др. аурикоterapia, корпоральная иглорефлексотерапия (акупунктура). психотерапевтические методы –п внушение, аутогенная тренировка и др.

Также известны следующие программы: контролируемого курения – постепенное уменьшение числа выкуренных сигарет;

метод насыщения – значительно увеличение числа выкуриваемых сигарет с целью появления отвращения к курению;

программы самоконтроля, например метод Ликинга, основанный на выполнении 4 правил (сразу полностью прекратить курение; выбрать подходящий момент для бросания (отпуск, конец недели); воспользоваться помощью окружающих (родственников, сослуживцев и др.); знать и помнить о вредном воздействии курения на организм человека).

Совместными усилиями будет продолжена дальнейшая планомерная работа по снижению негативного воздействия табакокурения и потребления нетабачной никотинсодержащей продукции на здоровье населения нашей страны.

*(по материалам сайтов ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»)*