**Жизнь без сигарет!**

Нередко попытки близких людей помочь курильщику расстаться с пагубной привычкой не приносят пользы, а зачастую даже оказывают обратный эффект: курильщик еще больше укрепляется в своем желании закурить сигарету, она становится его «лучшим другом», наедине с которым так спокойно. В чем причина ваших неудач, ведь вы изо всех сил стараетесь помочь?

Если вы никогда не курили, то вам очень сложно, а скорее даже невозможно понять, какой эффект оказывает никотиновая зависимость. Любой курильщик больше всего на свете терпеть не может разговоры о вреде курения и о том, что пора бросать это дело. Итак, причины ваших неудач вполне понятны, стоит устранить эти «бреши», и, подготовившись, отправляться на борьбу с никотиновым врагом, который пожирает вашего близкого человека. Для начала стоит раз и навсегда забыть о прямых просьбах или даже угрозах типа: «Бросай курить!», кроме раздражения они ничего не вызовут.

Если в «лапы» к никотиновому врагу попал ребенок, то действовать надо куда решительнее и быстрее, пока детское здоровье еще можно спасти. С чего же начать? Бросить курить самому!

Вы рассказываете подростку о том, какой колоссальный вред наносит здоровью каждая выкуренная сигарета, показываете страшные снимки легких курильщика, но при этом сами продолжаете пускать дым? Дурной пример заразителен, помните об этом, закуривая сигарету. Вы ПОЧТИ бросили, курите всего одну сигаретку в неделю, или пользуетесь аналогом – электронным устройством? Не обманывайте ни себя, ни юного курильщика. Вы все равно курильщик, и ребенок это понимает. В таком случае шансов на его излечение также очень мало. Лучше всего в данном случае – действительно бросить курить, честно и открыто. Ребенок оценит ваш поступок, поверит в то, что это, действительно, вредно, и главное, – не возьмет больше в рот сигарету.

Итак, как мы отметили ранее, пустые разговоры о вреде курения и даже слезные мольбы бросить курить ни к чему не приведут. Какой ваш главный аргумент против курения – вред здоровью. Вы любезно напоминаете курящему человеку, что у него появилась одышка, что вам надоел неприятный запах табака, что он без конца кашляет и храпит во сне.

Казалось бы, весомые причины, чтобы бросить курить? Но те, кто курят, знают обо всех своих проблемах, они смирились с ними, они с ними живут. И напоминая, например, мужу о том, что у него пахнет изо рта, вы делаете шаг назад, а не вперед. Человек раздражен, вы его обидели. Он не будет слушать вас, а чтобы успокоиться… выкурит сигарету.

Представьте себе девушку, которая сидит на диете и вдруг решает скушать пирожное. Она знает, что нельзя, а запретный плод еще желаннее. Так будет и с курильщиком, чем сильнее вы будете ругать курение, тем большее удовольствие он будет получать от такой запретной сигареты. Итак, прежде всего, перестаньте читать лекции о вреде курения!

**Ни в коем случае нельзя курильщиков брать на «слабо», упрекать в отсутствии силы воли или безответственности. У людей, которые подсели на наркотик никотин, есть болезнь, которая называется наркотическая зависимость.**

Не стоит и спорить, что курильщик избавится от привычки, не упрекайте его в слабой силе воли, безответственном отношении к своему здоровью. Помните, это болезнь, стоит ли тренировать в таком случае силу воли? Вам же не придет в голову отобрать костыли у человека со сломанной ногой? Так и с курильщиками, нельзя действовать резко, отбирая у них их «опору» — сигарету. Тем более что статистика в таких случаях печальна: всего 3% курильщиков со стажем могут резко бросить курить и не вспоминать о сигаретах хотя бы в течение года. А подавляющее большинство начинает курить уже через несколько дней, но не потому, что у них слабая сила воли.

**Не верьте в силу чудо-препаратов, мазей, кремов, таблеток и пластырей! Наркотическая зависимость – это зависимость психологическая. А не биологическая! Ни одно лекарство не сможет излечить его от этой болезни, пока он сам сознательно не откажется от курения. Большинство новомодных средств, типа жвачек или магнитов — трата денег на ветер. Они оказываются полностью бесполезными или даже вредными для здоровья!**

**Прежде всего, решение о расставании с сигаретой должен принять сам курильщик.** Ваша задача – подтолкнуть его к такому решению. Вместо запугиваний, споров и шантажа гораздо эффективнее заставить человека невольно задуматься о своей проблеме. Ведите с ним беседу, задавайте такие вопросы, ответы на которые сами знаете. Эти вопросы должны помочь запустить сознание курильщика. Например, он часто кашляет, а вы вместо нравоучений, проявите любовь и заботу. *«Как меня настораживает твой кашель, я так переживаю, может это что-то серьёзное. Стоит показаться врачу?»*

*«Курение и правда приносит такое уж удовольствие, тогда и я попробую? Давай курить с тобой вместе!»* — после такой фразы ваш муж однозначно задумается о борьбе с курением.

**Итак, ваша задача – не обидеть курильщика, а проявить к нему любовь и участие. Помните – что это люди, которые сами страдают от своей болезни, излечить от которой могут только профессионалы. И только близкий человек может подтолкнуть курильщика к осознанию проблемы и обращению к специалистам.**

Заместитель главного врача

ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер»

Афанасьева Татьяна Александровна.