**НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

**Никотиновая зависимость** – это состояние патологического влечения к табаку, которое рано или поздно развивается у 90% курильщиков. 60% хронических курильщиков, имеющих никотиновую зависимость, честно признают себя наркоманами, которые были бы рады отказаться от своей привычки, но не в состоянии этого сделать.

**Никотиновая зависимость. Причины.**

Никотиновая зависимость вызвана способностью никотина связываться с так называемыми ацетилхолинергическими рецепторами в головном мозге. Это приводит к выбросу адреналина, кратковременному повышению кровяного давления, уровня глюкозы в крови, усилению дыхания. Кроме того, никотин косвенно вызывает выброс дофамина, «гормона радости», что вызывает ощущение легкой эйфории, прилива бодрости, кратковременное улучшение памяти и мыслительных способностей.

Впрочем, за все нужно платить… Никотин блокирует рецепторы на более длительный срок, чем ацетилхолин – вещество, которое выделяется в организме. Поэтому уже спустя несколько недель регулярного курения начинается перестройка организма: изменяется количество рецепторов и их строение, организм начинает вырабатывать меньше веществ, регулирующих выработку адреналина и дофамина. Одним словом, никотин, который не вырабатывается в организме, заменяет «оригинальные» вещества, регулирующие работу мозга.

В результате, если курильщик не получает очередную дозу никотина, у него происходит «сбой» регулирующих систем и возникает состояние абстиненции, физического и психического дискомфорта при никотиновой зависимости.

**Никотиновая зависимость. Проявления.**

Никотиновая зависимость проявляется как в виде физиологических реакций, так и в эмоциональной сфере и поведенческих девиациях.

**Никотиновая зависимость: физиологические аспекты**

При отказе от курения, у страдающего от никотиновой зависимости человека понижается давление и концентрация глюкозы в крови. Это вызывает вялость, усталость, иногда ощущения «заложенности» в ушах.

Впрочем, следует помнить, что даже во время абстиненции, объективное состояние человека, отказавшегося от курения, улучшается – прекращаются спазмы сосудов и повышается содержание кислорода в крови, это благотворно сказывается на работе сердца, потенции, толерантности к физическим нагрузкам.

**Никотиновая зависимость: психологические аспекты**

Упадок сил при никотиновой абстиненции может привести к снижению собственной самооценки и возникновению депрессий.

Кроме того, многие люди, страдающие никотиновой зависимостью, в период абстиненции становятся крайне раздражительными.

**Никотиновая зависимость: считать ли ее наркоманией?**

Согласно международным классификациям болезней, никотиновая зависимость, наряду с наркотической и алкогольной, относится к категории «умственных и поведенческих расстройств, обусловленные использованием психоактивных соединений».

То, что общество относится к никотиновой зависимости более терпимо, чем к употреблению других психоактивных средств, обусловлено исключительно широким распространением никотиновой зависимости.

Кроме того, табак легкодоступен, и если человек решает отказаться от никотиновой зависимости, то делает это исключительно по собственному желанию, что снижает социальные последствия синдрома абстиненции при никотиновой зависимости.

**Никотиновая зависимость и привычка к курению.**

Никотиновую зависимость следует отличать от привычки к курению. Например, человек, имеющий привычку к курению, но не страдающий никотиновой зависимостью, будет чувствовать себя крайне неуютно, если ему не удастся выкурить привычную сигарету за утренней чашкой кофе и после обеда, но в остальное время он может легко обходиться без курения.

Впрочем, на практике, никотиновая зависимость и привычка к курению чаще всего сопутствуют друг другу. Это серьезно усложняет лечение никотиновой зависимости, так как при отказе от курения психологический дискомфорт присоединяется к дискомфорту из-за абстиненции.

**Никотиновая зависимость: профилактика**

Лучшее средство профилактики никотиновой зависимости – не начинать курить, а если вы уже курите – решительно отказаться от курения.

Несмотря на то, что отвыкание от никотиновой зависимости будет трудным и продолжительным (как уже говорилось – никотиновая зависимость приводит к «перестройке» организма, и чтобы восстановить нормальное количество ацетилхолиновых рецепторов в мозге и их структуру, организму требуется около года и в этот период возможны рецидивы абстинентного синдрома), отказаться от курения может любой человек, вне зависимости от степени никотиновой зависимости.

Если же вы еще не готовы бросить курить, можно рекомендовать несколько правил, которые помогут замедлить прогрессирование никотиновой зависимости:

1. Не курите натощак. В этом случае никотин всасывается гораздо быстрей.
2. Не сочетайте курение с приемом жидкости (чай, кофе) – это также приводит к увеличению всасывания никотина.
3. Не курите на ходу. Учащенное дыхание приводит к увеличению поступления никотина в организм.
4. Не курите «от нечего делать». Старайтесь закуривать новую сигарету лишь в том случае, когда желание закурить станет нестерпимым.
5. Выкуривайте сигарету не более, чем до 2/3 длины. Листья табака являются естественным фильтром, поэтому в конце курения сигареты, концентрация никотина возрастает в десятки раз.

**Никотиновая зависимость: лечение**

Способ лечения никотиновой зависимости выбирают, исходя из тяжести никотиновой зависимости. Обычно, для лечения никотиновой зависимости рекомендуют психотерапию и прием никотинзаместительных препаратов.

**Никотиновая зависимость: лечение легкой формы болезни**

О легкой форме никотиновой зависимости говорят в том случае, если человек регулярно выкуривает менее пачки сигарет в день.

В случае легкой формы никотиновой зависимости, отказ от курения вызывает преимущественно психологический дискомфорт, но почти не вызывает состояния абстиненции.

Поэтому при лечении легкой формы никотиновой зависимости нужно главным образом сосредоточиться на психологическом аспекте. Доказана высокая эффективность групповых занятий и личных консультаций у психолога при лечении никотиновой зависимости.

**Никотиновая зависимость: лечение средне - тяжелой формы болезни**

О средне - тяжелой форме никотиновой зависимости обычно говорят, если человек выкуривает около пачки сигарет в день. При этом отвыкание от никотиновой зависимости вызывает умеренные симптомы абстиненции.

Для облегчения абстинентного синдрома при никотиновой зависимости средне - тяжелой формы есть смысл в дополнение к психотерапии принимать препараты никотинозаместительной терапии.

Чаще всего, это препараты, непосредственно содержащие никотин: леденцы, жевательные резинки Никоретте, никотинсодержащий пластырь.

В последние годы заслуженную популярность приобрел [Табекс (Tabex)](http://zdravoe.com/85/p2369/index.html), действующим веществом которого является аналог никотина – цитизин.

Главный принцип: никотинзаместительной терапии состоит в том, чтобы обеспечит поступление в организм никотина альтернативными путями, не связанными с курением. При этом никотин или его аналоги из лекарств всасываются гораздо медленней, чем при курении, это позволяет избежать колебаний концентрации никотина в крови и связных с ними периодов эйфории и абстиненции, сопровождающейся сильным желанием закурить. Это позволяет уменьшить абстиненцию при отвыкании от никотиновой зависимости.

Выбор конкретного препарата чаще всего зависит исключительно от личных предпочтений, хотя следует помнить, что при заболеваниях кожи может быть противопоказано использование никотинсодержащего пластыря, а при некоторых заболеваниях ротовой полости – леденцов и жевательных резинок.

**Никотиновая зависимость: лечение средне - тяжелой формы болезни**

О тяжелой форме никотиновой зависимости говорят, если человек выкуривает более пачки сигарет в день. Абстинентный синдром и психологический дискомфорт при отвыкании от тяжелых форм никотиновой зависимости проявляется достаточно сильно.

При сильных формах никотиновой зависимости в дополнение к психотерапии и никотинзаместительной терапии иногда назначают антидепрессанты и другие препараты, которые можно употреблять только под контролем врача – нарколога.

Не стоит забывать и о том, что использование для лечения никотиновой зависимости таких широко рекламируемых средств как рефлексотерапия (иглоукалывание), кодирование, различные способы «очистки организма», прием гомеопатических препаратов и т.д. не имеют под собой доказательной базы.

Впрочем, главное помнить, что основная проблема при лечении никотиновой зависимости – психологическая привязанность. Поэтому лечение никотиновой зависимости может быть эффективным лишь при сильном желании пациента преодолеть никотиновую зависимость и поддержке его усилий близкими людьми.

[Материалы сайта zdravoe.com](https://plus.google.com/114024562357903200653?rel=author)