

# Помощь при отказе от курения

---

По данным медицинской статистики только 5% курильщиков могут самостоятельно бросить свою пагубную привычку. Для всех остальных отказ от курения – это очень сложный путь, по которому они могут пройти лишь с посторонней помощью. Почему так происходит и по какой причине облегчение отказа от курения столь актуально?

Во-первых, курение – это не просто вредная привычка, а химическая зависимость. И хотя данный вид зависимости считается самым легким, бороться с ним непросто.

Во-вторых, в России профессиональная помощь при отказе от курения не столь распространена, как на Западе. Не секрет, что кабинет отказа от курения в Москве – это по-прежнему редкость.

В-третьих, само российское общество настроено лояльно по отношению к курильщикам, что создает благоприятную почву для распространения данного недуга.

Вместе с тем, отказ от курения жизненно важен для миллионов наших соотечественников. Ведь связь между никотином и грозными, смертельно опасными заболеваниями, многократно доказана. Обратившись в наш кабинет отказа от курения, вы сможете получить квалифицированную помощь и навсегда избавиться от зависимости. Если вы уже не раз пробовали бросить курить, но не преуспели в этом, приходите к нашим специалистам. Врачебная программа отказа от курения имеет несколько преимуществ:

- Помощь приходит извне. На сегодняшний момент рекомендации по отказу от курения можно встретить повсеместно, вот только следовать им способны немногие. Большинству нужна поддержка специалиста, своевременный совет, беседа.
- Специалист подходит к каждому пациенту индивидуально. Учитываются психологические особенности человека, стаж курения, состояние здоровья и другие аспекты.
- Пациентам, испытывающим большие сложности с отказом от табакокурения, предлагаются препараты, снижающие симптомы отмены. Дело в том, что резкий отказ от табака влечет за собой развитие абстинентного синдрома. Плохое самочувствие и психологический дискомфорт – нормальная реакция организма курильщика, отказавшегося от сигареты. Чтобы преодолеть это состояние, существуют лекарства, мягко заменяющие никотин. Данные препараты принимаются по предписанию доктора и под его контролем.
- Врач подходит к проблеме отказа от курения комплексно, помогая человеку изменить образ жизни, психологические установки, отношение к себе и окружающему миру.

Курильщикам и их близким важно знать:

- Курение – сильнейшая физическая и психологическая зависимость. Она развивается по тем же законам, что алкоголизм и наркомания. Именно поэтому отказ от курения так сложен.
- Советы отказа от курения можно найти в Интернете, но самостоятельно бросить курить удается немногим. Необходимы не только сила воли и мотивация, но и знания, и квалифицированная помощь.
- Обратиться к врачу, который поможет избавиться от привычки к табаку, не зазорно. Школа по отказу от курения – это разновидность медицинской и психологической помощи тем, кто устал находиться во власти привычки и хочет прожить долгую, здоровую жизнь.