

Люди, которые курят, иногда отмечают, что сигареты помогают справиться со стрессом или успокоиться. Однако важно понимать, что такой эффект в том числе обусловлен медленным вдыханием и выдыханием (своего рода дыхательной гимнастикой) чего можно добиться и без использования сигареты.

Курение и стресс – вещи, одна из которых является следствием другой, так как само по себе курение представляет собой мощный источник стресса для организма.

Телефоны ГБУЗ «ЯНО ПНД»:

Телефон регистратуры поликлиники
ГБУЗ «ЯНО ПНД»

4-73-51

Телефон стационара ГБУЗ «ЯНО ПНД»
4-13-48

Телефоны психологической помощи:

Телефон доверия ГБУЗ «ЯНО ПНД»
6-23-73

Общероссийский телефон доверия для
детей, подростков и их родителей
8-800-2000-122

Телефоны центров социальной реабилитации:

РОО «Ямал без наркотиков»

8 (34922) 97-111

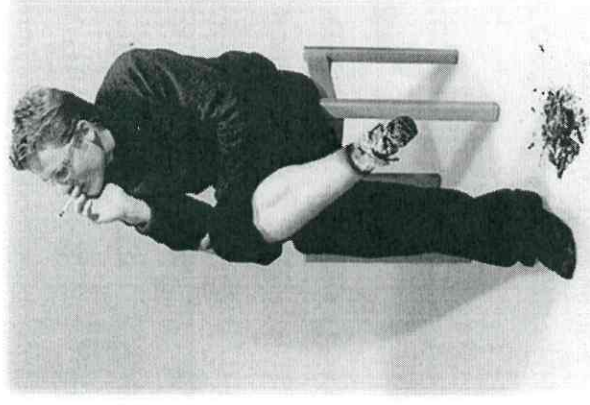
8 (3494) 92-66-07

АНО ЦСРР «Свобода»

8 (908) 497-78-88

8 (904) 475-66-19

Откажись от курения!



Курение как стрессогенный фактор для организма

Курение представляет собой мощный источник стресса для организма. Оно создается воздействием следующих компонентов курения:

1 - Никотин, проникающий в организм в процессе курения, вызывает привыкание, и с течением времени отсутствие дозы никотина становится стрессом само по себе. Поэтому выкуренная сигарета приносит успокоение.

2 - Интоксикация организма. Накопление отравляющих веществ в организме в результате курения приводят к недостатку кислорода, что становится причиной снижения работоспособности. Человек может ошибочно приписывать эти проявления свойству собственного характера.

Но если он бросит курить и даст организму очиститься от вредных веществ, эти проявления будут беспокоить гораздо меньше.

3 - Эмоциональный фактор. У многих привычка к курению носит психологический характер, поэтому стресс при отсутствии сигарет вызван не никотиновой зависимостью, а нарушением привычного образа жизни. Осознание наличия зависимости может также стать причиной эмоционального дискомфорта.

Как преодолеть стресс при отказе от сигарет

Курение и стресс, возникающий при отказе от сигарет, волнуют многих курильщиков. Помочь преодолеть это эмоциональное напряжение поможет осознание и принятие того, что отказ от курения несет вам исключительно плюсы. Если вас будут

поддерживать родные и близкие, это станет дополнительным фактором, снижающим уровень стресса. А вот людей, которые будут подталкивать и дальше портить состояние здоровья при помощи сигарет, лучше избегать или научиться игнорировать.

Когда вы отказываетесь от курения, попробуйте обзавестись вместо него другой полезной привычкой, которая будет отвлекать вас от мыслей о сигаретах. От других компонентов жизненного уклада вам отказываться не стоит: если вы раньше начинали утро с чашки кофе с сигаретой, почему бы не выпить просто чашку кофе? И ни в коем случае не жалеете о том, что вы бросили курить, так как сожаление может сподвигнуть вновь вернуться к старой привычке.