

## Современные способы преодоления и лечения табачной зависимости

Табачная зависимость – одна из самых распространенных и трудно поддающихся лечению форм зависимости на современном этапе.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около миллиарда человек в мире курят, и каждую минуту от курения умирает один человек. Вклад курения в общую смертность составляет 17,1 %, а в общие потери по нетрудоспособности – 13,4 %. Несмотря на это, в Беларуси курит 30 % населения, что обуславливает необходимость поиска эффективных и инновационных методов борьбы с этим пагубным пристрастием.

Курение является не только привычкой, но и хроническим рецидивирующим заболеванием с биохимическими, психологическими и социальными аспектами. Курильщик становится зависимым от сигареты. Организм требует постоянного поступления никотина, а в случае отказа от курения возникают агрессия и раздражительность, проблемы со сном, снижение концентрации внимания, подавленное настроение, повышение аппетита и невыносимое желание покурить.

Одна треть курильщиков в Беларуси хочет бросить курить. Около 90% взрослых курильщиков предпринимают попытки прекратить курение самостоятельно. К сожалению, большинство попыток бросить курить заканчивается неудачно.

Во многих случаях табачная зависимость формируется долгое время и включает физиологические и психологические компоненты, что затрудняет ее преодоление. Современная медицина и психотерапия предлагают многообразие подходов, позволяющих снизить зависимость, повысить мотивацию к отказу и предотвратить рецидивы.

Одним из ключевых компонентов терапии табачной зависимости является медикаментозное лечение, направленное на снижение симптомов абстиненции, уменьшение тяги к никотину и устранение физиологических аспектов зависимости, которое включает:

- никотинзаместительную терапию (НЗТ): использование никотинсодержащих препаратов – пластырей, жевательной резинки, таблеток, ингаляторов, что помогает постепенно снижать уровень никотина в организме без появления угрозы для здоровья, связанной с курением, и позволяет уменьшить симптомы абстиненции и сопротивляемость у пациента;
- нейромедиаторные препараты, которые стимулируют никотиновые рецепторы, уменьшая удовольствие от курения и тягу к никотину;
- антидепрессанты, помогающие снизить тягу и снимающие симптомы депрессии, связанные с отказом от курения.

Помните! Медикаментозная терапия подбирается индивидуально и осуществляется под контролем врача, что повышает эффективность и снижает риск побочных эффектов.

Психологические методы.

Психотерапия играет важную роль в комплексной программе борьбы с табачной зависимостью. Основные подходы включают:

1. Поведенческую терапию.

Метод поведенческой терапии направлен на изменение моделей поведения, связанных с курением, выявление триггеров, вызывающих желание закурить, и развитие навыков преодоления тяги. В рамках таких методов используется когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая помогает изменить мышление и поведение пациента.

2. Мотивационную интервенцию.

Данная методика помогает сделать сначала осознанное желание бросить курить, повысить мотивацию к отказу и подготовить к последующим действиям. Особенно этот психологический метод эффективно работает у тех, кто еще сомневается или испытывает слабую мотивацию.

3. Поддержку групповых программ.

Группы анонимных курильщиков, тренинги и группы поддержки повышают шансы на успех за счет обмена опытом, ответственности и поддержки близких.

Современная медицина вводит новые технологии и подходы, повышающие эффективность лечения:

- телемедицина и мобильные приложения: современные цифровые платформы
- позволяют получать консультации, поддержку и обучение в дистанционном формате – это особенно актуально для людей в отдаленных регионах;
- нейрофизиологические методы – исследование в области транскраниальной магнитной стимуляции (ТМС) и других физиологических методов – показывают потенциал в снижении тяги к никотину.

Эффективное лечение табачной зависимости возможно только при комплексном подходе – сочетании медикаментозных, психологических методов и поддержки социальной среды. Назначение терапии должно осуществляться каждый раз индивидуально, с учетом потребностей конкретного пациента, его мотивации и сопутствующих заболеваний.

Таким образом, современные подходы к лечению табачной зависимости представляют собой синтез медикаментозных инноваций, психологических методов и новых технологий. Их эффективность зависит от своевременности назначения, учета индивидуальных особенностей, мотивации пациента и поддержки его близких. Продолжение исследований и внедрение новых технологических решений открывает новые горизонты в борьбе с табачной зависимостью и повышении качества жизни миллионов людей.

УЗ «Брестский областной центр психиатрии и наркологии»