

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ

Психологическая зависимость от курения — состояние, характеризующееся устойчивой и непреодолимой потребностью в употреблении табачных продуктов, тягой к курению. Чаще всего она связана с формированием сильной психологической привязанности к процессу курения, ассоциированной с такими понятиями как стресс, общение или ритуалы, связанные с курением.

Психологическая зависимость может сопровождаться сильным желанием курить даже при отсутствии физической потребности в никотине и может быть трудной для преодоления без психологической поддержки. Зависимость от табакокурения имеет свои первопричины.

1. **Социальная.** Этот тип зависимости связан с общественными и социокультурными факторами курения. Люди, подверженные социальной зависимости, курят из-за стремления вписаться в определенную социальную группу.

2. **Эмоциональная.** Этот тип зависимости связан с использованием курения как метода борьбы с эмоциональными стрессами, тревожностью или депрессией. Курение служит способом регулирования эмоций, и люди могут чувствовать, что им трудно справиться с негативными эмоциями без сигарет.

3. **Ритуал.** Некоторые люди развивают аддикцию от курения из-за ритуалов и привычек, связанных с самим процессом. Это может быть определенное время или место для курения или другие ритуалы, которые стали неотъемлемой частью жизни.

4. **Позитивное усиление.** Некоторые ощущают позитивные эффекты от курения, такие как улучшение настроения или ощущение удовольствия. Этот вид зависимости связан с тем, что люди ищут положительные ощущения, которые приносит курение, и стремятся повторно их получить.

5. **Негативное усиление.** Данный тип зависимости связан с использованием курения для смягчения отрицательных состояний, снятия непереносимой тяги к курению, избежать чувства раздражительности, тревожности

6. **Ассоциации.** Люди могут быть зависимы от курения из-за ассоциаций, связанных с определенными событиями или местами. Например, они могут курить во время перерывов на работе, во время праздника, встречи с друзьями или в связи с определенными действиями.

Понимание типа зависимости от курения помогает разработать более эффективные стратегии для лечения и преодоления этой зависимости.

Симптомы психологической зависимости от курения:

- Непреодолимое желание курить
- Зависимость от ритуалов
- Ассоциации и триггеры
- Абстинентный синдром

- Уменьшение стресса и тревожности при помощи сигарет
- Навязчивые мысли о курении
- Отрицание последствий
- Автоматизм, неосознанность действий
- Проблема отказа
- Снижение силы воли
- Курение в сочетании с проблемами со здоровьем

Как возникает психологическая зависимость от курения

Основной фактор, влияющий на развитие психологической зависимости от курения — действие никотина на мозг. Никотин воздействует на нейрохимические процессы в мозге, вызывая чувство удовлетворения и стимулируя выделение дофамина, что создает положительные ассоциации.

*Помимо физиологических механизмов, психологическая зависимость формируется благодаря различным ассоциациям. Курение может быть связано с различными ситуациями, эмоциями и привычками.

*Психологическая зависимость усиливается за счёт того, что некоторым людям кажется, что курение помогает им справляться со стрессом, улучшать настроение или справиться с тревожностью. Это создает психологическую зависимость от табака как способа регулировать эмоции.

*Генетические факторы также могут играть роль в развитии зависимости. Исследования показывают, что генетическая предрасположенность может влиять на то, насколько легко человеку стать зависимым от никотина.

*Социокультурная среда и окружающие факторы также имеют важное значение. Окружающая среда и социокультурные аспекты могут влиять на начало и развитие курения. Многие люди начинают курить под влиянием своих друзей или из-за рекламы табачных продуктов.

*Эмоциональная нагрузка. Курение также может быть способом справиться со стрессом и психическими расстройствами. Люди, страдающие от стресса или депрессии сильнее подвергаться риску развития зависимости от курения, так как их уровень стресса снижается после употребления никотина.

Зависимость оказывает серьезное воздействие на здоровье человека. Курение связано с различными заболеваниями, такими как рак, заболевания сердца и хронические заболевания легких. Чем дольше вы курите, тем сильнее может быть психологическая зависимость. Отказ от курения может существенно улучшить состояние здоровья и увеличить продолжительность жизни. Понимание, что психологическая зависимость от курения может быть сложной для самостоятельного преодоления, важно вовремя осознать проблему и искать способы помощи.

Шаги для успешного преодоления психологической зависимости от курения:

Самосознание Первым и самым важным шагом является осознание того факта, что вы имеете привычку курения и что она может иметь негативное воздействие на ваше здоровье. Этот шаг также включает в себя более глубокое понимание факторов, поддерживающих вашу зависимость. Начните вести дневник, записывая ситуации, в которых возникает желание курить, места, людей или эмоции, которые могут быть связаны с этой привычкой. Цель — выявить паттерны и триггеры, которые побуждают вас курить.

Установление новых ассоциаций Постарайтесь создать новые ассоциации для замены курения: вместо сигареты после еды можете прогуляться или выпить стакан воды.

Управление стрессом Разработайте альтернативные стратегии управления стрессом, такие как медитация, йога или глубокое дыхание.

Профессиональная помощь Консультации психолога или психотерапевта могут быть весьма эффективными в преодолении психологической зависимости. Профессионалы помогут вам разработать стратегии и справиться с эмоциональными вызовами.

Правильное планирование и поддержка помогут вам успешно справиться с этой зависимостью и начать новую, более здоровую главу в своей жизни. Не стесняйтесь обращаться за помощью и поддержкой специалистов, чтобы увеличить ваши шансы на успех в борьбе с курением.

За оказанием психологической поддержки и консультацией обращайтесь по адресу:

**Г. Орша, ул. Ленина, 38 (психоневрологический диспансер),
каб. 8 и 21,
а также по телефону доверия 51-00-19**

Мы работаем с 8.00 до 20.00 кроме праздников и выходных.