

ТАБАКОКУРЕНИЕ СРОДНИ НАРКОМАНИИ



Привычка курить приносит непоправимый вред здоровью и жизни человека. Ее нельзя считать безобидной, поскольку на самом деле специалисты приравнивают табакокурение к наркомании, которая очень опасна для жизни курящего.

Так, доктор П.И. БУЛЬ в своей монографии «Основы психотерапии» (1974) пишет, что, по данным статистики, рак легкого у курильщика встречается в десять раз чаще, чем у некурящего. Нередко также у любителей сигарет встречается рак губы, гортани. Причем данный вид наркомании порою трудно поддается лечению. Курильщик зачастую сам бросить курить не может не только потому, что трудно изменить закрепившийся стереотип (психологическое пристрастие), но и поскольку никотин начинает участвовать в обмене организма (физиологическое пристрастие). Таким образом, по мнению автора книги, табакокурение следует

считать такой же наркоманией, как алкоголизм, морфинизм, кокаинизм. И здесь на помощь человеку может прийти клиническая психология.

Очень много в лечении табакокурения в нашей стране сделал Ю. А. Поворинский (1954), предложив «поэтапный» подход. Первый этап заключается в изучении личности курильщика и тех раздражителей, которые вызывают настоящую потребность в курении. Второй этап – анализ явлений абстиненции и разрушение автоматизма курения у данной личности. Задачей специалиста на этих этапах лечения является устранение представления о трудности отвыкания от табакокурения. И, наконец, третий этап – проведение сеанса гипносуггестивной психотерапии.

Врач А.К. Поплавский (1959) предложил для физически здоровых людей следующую методику гипносуггестивной терапии. Погрузив пациента в гипноз, он предлагал закурить, но при этом внушал, что запах дыма неприятен и вызывает тошноту вплоть до рвоты. Мы пошли немного по другому пути: когда человек впадает в глубокий гипноз, ему предлагается курить «внушенные» сигареты, а реакция та же и, главное, сам гипнотерапевт не будет прокурен. У большинства курильщиков возникали резкие вегетативные явления: учащение пульса, дыхания, повышение артериального давления, побледнение кожных покровов, повышенное слюноотделение, потливость, рвота или кашель.

Гипносуггестивная психотерапия может быть индивидуальной и коллективной. На основе собственного опыта могу сказать, что легче бросают курить те, у кого мощная мотивация (болезнь, отсутствия страха раковой опухоли и др.). К примеру, гипнотерапевт говорит: «У вас облитерация нижних конечностей, может наступить гангрена, и вы останетесь без ног. Разве вы хотите стать инвалидом?». И это действует. Перенесенный инфаркт миокарда, тяжелые формы астматического бронхита, язва желудка, импотенция для некоторых пациентов становятся мощным стимулом для быстрого отказа от курения. Но чтобы не доводить ситуацию до такой крайности, конечно, необходима про-

светительская работа, и прежде всего среди молодежи, девушек – будущих мам и юношей – будущих отцов. К сожалению, сегодня некоторые девушки очень много курят.

Для тех, кто твердо решил расстаться с этой вредной привычкой, мы рекомендуем пройти сеанс психокоррекции. В нашей практике мы используем и фотографию гипнолога, чтобы в трудную минуту пациент смог вновь вспомнить сеанс и внушения, которые давал психолог, применяем также амулеты (платцебо-эффект). Просим пациента при стрессах и разного рода неприятностях звонить, и мы по телефону проводим дополнительное внушение.

Для тех, кто твердо решил расстаться с этой вредной привычкой, мы рекомендуем пройти сеанс психокоррекции. В нашей практике мы используем и фотографию гипнолога, чтобы в трудную минуту пациент смог вновь вспомнить сеанс и внушения, которые давал психолог, применяем также амулеты (платцебо-эффект)

Также наша практика показала, что хорошим подспорьем являются записи сеансов психотерапии, которые пациент сделал сам на диктофон. Они становятся своеобразной поддержкой-подкреплением в трудную минуту. Хорошие результаты дает и семейная психотерапия.

Конечно, при проведении гипносуггестивной терапии мы учитываем и вероисповедание, семейные традиции, национальность, и темперамент, характер, тип нервной системы, внушаемость пациента. Не скрываем, что для данного метода есть и противопоказания (например, эпилепсия, шизофрения, олигофрения, склероз сосудов головного мозга и другие), как, впрочем, и то, что каждый искренне желающий справиться с такой вредной и опасной привычкой, как табакокурение, может найти необходимую именно ему поддержку и методику.

Виталий ХРАМЦОВ,
клинический психолог.

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ -
ГИПНОТЕРАПЕВТ

ХРАМЦОВ В.В.

проводит
сеансы от:

- табакокурения
- алкоголя
- избыточного веса
- игромании и невротических расстройств
- детские сеансы от энуреза, заикания и для улучшения памяти



Реклама

ОБРАЩАТЬСЯ:

В Уссурийске

8 (4234) 32-51-05

Постоянный прием во Владивостоке,
ул. Авроровская, 24,
Центр «Флебологии», каб. № 5,

тел. 8 914 696 4803

WWW.VITVEN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ