

ТАТЯНА ТОМОВА
ФИЗИЧЕСКАТА И
ПСИХОЛОГИЧНА
ЗАВИСИМОСТ ОТ НИКОТИНА

chitanka.info

Никотиновата зависимост е класифицирана, като отделен вид заболяване в Международната класификация на болестите на Световната здравна организация. Тя е много силна, коварна и често подценявана. Води до доживотно робство, като ни превръща в роби с изкривено съзнание, които са убедени, че не могат да функционират на умствено, физическо и емоционално ниво без да пушат. Думата „зависимост“ е невъзможност да се въздържа, въпреки че знаем за отрицателните последствия. Характеризира се с три последователни състояния:

1. Трезвост;
2. Рецидив;
3. Натрапливо поведение за получаване на дадено вещество.

В сравнение с другите наркотици тя настъпва най-бързо — достатъчни са само няколко цигари. По сила не отстъпва от тази на кокаина и хероина. Никотина освен това е и бързо действащ наркотик. Достига своя пик в мозъка до 1 минута, до 30 минути съдържанието му в кръвта е наполовина, а след 1 час спада на една четвърт. При редовно пушене ефекта на никотина намалява, защото тялото привиква към дозата. Нарича се развитие на толеранс, а това води до увеличаване на количеството изпушени цигари.

Когато бързо и рязко вдишваме дима и вкарваме никотин с него той отива в белия дроб, а после в кръвообращението. Действието му е предимно върху мозъка. Никотина дразни мозъчните рецептори, които отделят мозъчни химикали — хормони в кръвта. Освен това той стимулира централната нервна система, дишането, увеличава сърдечната честота, кислородната консумация на миокарда, на коронарния кръвоток, на артериалното налягане, на периферния съдов спазъм. Тялото усеща тези физиологични ефекти като разтърсване, стимулиране. Това усещане е силно то се помни и се търси. Можем да го наречем НИКОТИНОВА ТРЪПКА. Човек предава на тази тръпка огромно значение далеч надхвърлящо физиологичните ефекти на никотина. Свързва я с получаването на удоволствие, опиянение, вълнение, извисяване, спокойствие, сигурност и опора. Лошата новина е че редовното пушене притъпява тръпката. Друга лоша новина, е че стимулацията е измамна, илюзорна, защото не дава никаква енергия, а точно обратното — взима я. Но това не е от значение за пушача.

Необходимо е едно просто движение — запалването на цигара — и човек предизвиква в себе си високо оценявани чувства:

— Чувство за благополучие, комфорт и спокойствие, усещане за вътрешна мекота;

— Усещане за емоционален самоконтрол, отпускане;

— Придобиване на усещане за целенасоченост на мисълта, съсредоточеност, подреденост на мисловния процес, размислите;

— Чувство за изтънченост и уникалност;

— Усещане за завършеност на някаква работа;

— Начин за убиване на времето, занимавка, кратка почивка, разпускане, разтоварване;

— Поставяне началото на новия ден, влизане в ритъм;

Всяка една ситуация свързана с пушене задейства условния рефлекс под формата на огромно желание, копнеж по цигара. Светкавично минава мисълта: „ще изпуша една цигара“ и дейността — самото запалване и пушенето се извършват автоматично. Много често когато осъзнаем мисълта за цигарата тя вече е изгоряла между пръстите ни. Дългите пушачески години тренират нашия условен рефлекс милиони пъти, създават се отъпкани пътечки до нашия мозък, рефлекс се вкоренява дълбоко. Дори когато спрем да пушим, въпреки че той значително избледнява, никога не се заличава напълно. Съзнанието ни остава съзнание на бивш пушач. Ето защо запалването само на една цигара отключва условния рефлекс с пълна сила и човек, който не е пушил и 10 години дори, го грози опасността да пропуши с пълна сила. Затова понятието „само една цигара“, за бившия пушач не съществува. Пушачите имат ниски нива на серотонин в мозъка и реактивно отделяне на допамин. Когато трябва да се набави серотонин, а това се случва винаги когато се появи желанието за пушене, то допамина започва да се отделя в огромни количества. Неговата роля е да мотивира, да подтикне към действие човека. В случая имаме свръх мотивация, призива е на живот и смърт (същия, когато става въпрос за оцеляване на индивида). Човек не може да мисли за нищо друго, освен да задоволи желанието си. Следва натрапчиво повтарящо се поведение — палене на цигара. Моментално минава мисълта, че всичко е наред, това води до определени положителни чувства и серотонина се покачва. Ние не усещаме остро този процес, защото сме свикнали да пушим често, да не се въздържаме, и да задоволяваме автоматично

всяко желание за пушене. Едва когато се въздържим за по-дълго време се усеща остро нашата зависимост.

Това е нашето робство. Робството на никотина. Една огромна илюзия, която си създаваме сами с **ЕДИНСТВЕНАТА ПОЗИТИВНА ЦЕЛ — ДА СЕ ЧУВСТВАМЕ ДОБРЕ**. А нашия приятел, който ни го осигурява е цигарата. Цял живот ние браним този наш приятел, не допускаме никой да ни го вземе, нехаем за вредите, ставаме агресивни когато ни поучават. Много често умираме, без изобщо да разберем, че Нашия приятел е главния виновник. А ако имаме късмет да се разболеем и да спрем да пушим то ние проглеждаме за истина, съжаляваме и се мъчим с всички сили да възстановим загубеното си здраве.

Защо прозрението да идва когато вече е късно? Защо да рушим здравето си, когато има хиляди алтернативи да се чувстваме добре, но без цигара. Нека спрем тази верига и да потърсим други решения за проблемите си, други успокоителни. Но нека бъдат добри за нас и ни носят Енергия, Здраве, Радост, Щастие. Само така ще бъдем полезни за себе си и за другите.

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.