

# Как бросить курить, если сигарета улучшает настроение и повышает работоспособность?

НАМ ТВЕРДЯТ, ЧТО КУРЕНИЕ – ПРОСТО ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА. НО ИССЛЕДОВАНИЯ ГОВОРЯТ, ЧТО ЭТО НАСТОЯЩАЯ НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.

текст: Ася Казанцева

По оценке ВОЗ, среди взрослых людей в России 44 миллиона курильщиков. Более 85% из них нуждаются в никотине постоянно и не могут сделать паузу даже на несколько часов. При этом отказаться от употребления табака хотели бы 60% курящих. В течение последнего года каждый третий из них пробовал бросить, но подвиг увенчался успехом только у 11%. В свете этих цифр довольно странно говорить о курении как о дурной привычке. Гораздо правильнее рассматривать его как полноценную наркотическую зависимость.

## НИКОТИН: ЧТО И ЗАЧЕМ

Табачный куст накапливает в листьях никотин вовсе не для того, чтобы ввергнуть нас в пучину зависимости. Такая его способность закрепилась в ходе эволюции, чтобы растение защищалось от насекомых-вредителей. Для того чтобы передавать сигналы от нервов к мышцам, насекомые используют вещество под названием ацетилхолин. Никотин достаточно похож на ацетилхолин по химической структуре, чтобы связываться с теми же рецепторами. В результате, когда насекомое поедает табачный лист, нормальная



### ↓ Личный опыт

*Вера, 31 год  
Курила 3 года, не курит 9 лет*

Я закурила в 20 лет, в свой день рождения. Мне казалось, что это едва ли не главный атрибут «взрослой» жизни. И курила всерьез: крепкие сорта, не меньше пачки в день. Втянулась быстро, но уже через полгода захотелось бросить: угнетала зависимость, необходимость рассчитывать планы и графики передвижения та-

ким образом, чтобы всегда иметь возможность затянуться хотя бы несколько раз. Но не хватало силы воли. А потом со мной случилась большая неразделенная любовь. Я страшно переживала и страдала. И в какой-то момент подумала: «Какого черта? Зачем страдать просто так, почему бы не пострадать с пользой?» – и попробовала от-

казаться от сигарет. Получилось очень славно: переживания от невозможности покурить конкурировали с переживаниями по поводу несчастной любви, они нейтрализовали друг друга. У меня получилось «спрыгнуть» с вредной привычки довольно легко, но рекомендовать этот метод кому-то всерьез я, пожалуй, поостерегусь.



личный опыт

### *Настя, 27 лет Курила 11 лет, почти не курит 10 месяцев*

– Меня напрягало в курении в первую очередь чувство несвободы, невозможности делать что бы то ни было без учета необходимости курить каждый час, никотиновое рабство. Бросить удалось – ну, почти удалось! – с третьей попытки, и это был, без преувеличения, самый серьезный подвиг за всю мою жизнь. В процессе ломки очень помогли еда, движение (эти две вещи более или менее

уравновешивают друга с точки зрения калорий, но приходится на пару месяцев превратиться в маньяка с калькулятором!) и помогал секс – хоть какая-то радость. Примерно за месяц полного воздержания мне удалось слезть с физической зависимости, и теперь я эпизодический курильщик: мне все время хочется сигарету, но вполне терпимо, и я позволяю себе не больше трех штук в день – только ради

с моих сложных рабочих задач. Вообще-то это опасный путь, и я все время рискую свалиться в зависимость обратно, и лучше было бы не курить вообще – но к этому я еще морально не готова. Идея отказаться от сигарет навсегда казалась мне чудовищной, а такой компромисс пока позволяет жить без паники, хотя прийти к нему и поддерживать его, пожалуй, даже сложнее, чем бросить курить насовсем.

работа его мышц нарушается, они активируются слишком сильно, и вредитель погибает в судорогах. У человека тоже есть ацетилхолиновые рецепторы. Они устроены иначе, и на мышцы никотин практически не действует. Но зато он способен активировать рецепторы к ацетилхолину в головном мозге. Особенно много их в системе вознаграждения – зоне мозга, связанной с положительными эмоциями и сосредоточенностью. Когда человек закуривает сигарету, никотин поступает в кровь, доходит до мозга, связывается там с ацетилхолиновыми рецепторами и способен улучшить настроение и повысить работоспособность (впрочем, интенсивность этого эффекта зависит от генетических особенностей, и для многих он малозаметен). Это было бы хорошо, если бы не одна деталь. Когда никотин поступает в мозг регулярно, вырастает количество ацетилхолиновых рецепторов и одновременно снижается их чувствительность. Следовательно, собственный ацетилхолин, который раньше сам успешно активировал систему вознаграждения, перестает справляться с этой задачей. Человек испытывает острую потребность покурить еще, потому что без этого он чувствует себя глупым и несчастным. Именно так формируется физическая зависимость, и она может быть очень сильной. Авторитетный научный журнал *Lancet* опубликовал в 2007 году обзор, сравнивающий 20 разных наркотиков, в котором присудил физической зависимости от никотина «почетное» третье место по тяжести отвыкания – сразу после героина и кокаина.

### **КАК УБИТЬ ЛОШАДЬ**

Сам по себе никотин для здоровья мало опасен. Он тоже негативно влияет на сосуды, но в первую очередь роль никотина сводится к тому, чтобы вызывать и поддерживать физическую зависимость. За колоссальный ущерб, который курение причиняет организму, отвечают другие вещества – диоксид азота, фенол, тяжелые металлы, кетоны, альдеги-

ды и т. д. Часть из них содержится в табачных листьях изначально, часть образуется во время сгорания. По данным ВОЗ, среди 4000 веществ, входящих в состав табачного дыма, по крайней мере, 250 опасны для здоровья и 50 обладают доказанным канцерогенным действием. Регулярное вдыхание ядовитых веществ (а человек, зависимый от никотина, обычно выкуривает около пачки сигарет в день) приводит к серьезному сокращению жизни. По оценке американских центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), жизнь курящего мужчины в среднем короче, чем некурящего, на 13,2 года, а для женщин эта цифра составляет 14,5 года.

Жизнь курильщика, как в анекдоте, «плохая, зато короткая»: табачный дым не только негативно действует непосредственно на легкие, но еще и нарушает кровоснабжение буквально всех органов. Это проявляется по-разному: как проблемы с эрекцией, преждевременное старение кожи, сниженная способность переносить холод, плохое состояние десен и т. д. Даже улучшение работоспособности, ради которого люди когда-то начинали курить (если они, конечно, делали это осознанно), на практике очень быстро исчезает: положительные эффекты от никотина полностью перечеркиваются негативными эффектами от плохого кровоснабжения мозга. >>



**ЭКСПЕРТЫ СЧИТАЮТ, ЧТО ПО ТЯЖЕСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ НИКОТИН ВХОДИТ В ПЕРВУЮ ТРОЙКУ НАРКОТИКОВ, ОПЕРЕЖАЯ АМФЕТАМИНЫ, БАРБИТУРАТЫ И КЕТАМИН.**