**Психологическая зависимость при табакокурении.**

Курение — проблема отнюдь не только нейромедиаторная, но и психологическая. Зависимость от курения остается, даже если вы давно уже бросили эту вредную привычку. Главное, разобраться в самом себе.

На самом деле природа психологической зависимости от курения слишком сложная, если рассматривать ее в полном объеме.  В этой статье речь пойдет о некоторых важных аспектах этой зависимости и  в образах,  подходящих большинству людей.

**Фактор 1. Охота за возбуждающим действием никотина.**

Небольшое количество никотина, попадая в организм, вызывает легкое возбуждение. Ввиду этого, курение представляет для некоторых людей интерес. Затягиваясь сигаретой и ощущая легкое головокружение, они испытывают новые краски жизни, прерывается ее серое течение. Чем более скучно проходят ваши дни, тем больше тяга к никотину. Как правило, люди, которые по этой причине бессознательно тянутся к сигарете, легко попадают в зависимость от иных средств, обладающих схожими эффектами (алкоголь, наркотики, психотропные вещества).

Привязанность данного вида раскрывается наиболее ярко в состоянии алкогольного опьянения, когда человек выкуривает намного больше обычного. Также данный вид психологической зависимости очевиден в союзе с кофе: такие люди, чаще всего, не могут жить без крепкого кофе.

Таким образом, если вы решили прервать свое общение с «табачным змием», придумайте другой способ поднятия настроения, разнообразия серых будней. Что касается настроения, то не забывайте про силу самовнушения. Помощником в этом деле может служить хорошая ритмичная музыка, яркий свет, на первых неделях работы над собой – такие полезные вещества, как элеутерококк  или женьшень.

**Фактор 2. Курение – способ заполнить смысловые паузы при коммуникации.**

Существует тип людей, которые испытывают трудность при общении с другими «на равных». Они курят, чтобы как-то аргументировать свое молчаливое участие в компании. Эти курильщики не испытывают надобности курить вне общения с другими. И наоборот, как только начинается общение, появляется непреодолимое желание закурить сигарету.  Таким образом, тут мы имеем зависимость не от самого никотина, а от табака как способа молчаливого общения.

Если вы чувствуете, что это ваш вариант зависимости, а Вы решили избавиться от вредной привычки, попробуйте жевательную резинку. И, ОБЯЗАТЕЛЬНО,  учитесь общаться, чувствовать себя достойным любой компании. Не бойтесь высказывать свое мнение.

**Фактор 3.Иллюзия взрослой жизни**

Многие курильщики пристрастились к сигаретам в подростковом возрасте, подражая взрослым.  Подростковый возраст – переходный этап, когда человек испытывает сильное желание побыстрее выйти из состояния неопределенности своего положения (вроде и не ребенок, но еще и не взрослый). В современном мире курение выступает символом независимости и взрослости человека. Особенную тягу к сигаретам испытывают подростки, которые по каким- то причинам не могут утвердиться в своей возрастной среде посредством иных «взрослых качеств».

Если вы принадлежите к людям с данным типом психологической зависимости, то вероятнее всего, эти причины уже исчезли и нужно разбираться с другими.

**Фактор 4. Повышенная внушаемость**

Человек – существо социальное. Его окружает общество, со своими идеалами и ценностями. В современном социуме выработался внушительный идеал курящего человека. Впитывая веяния общественного мнения, многие девушки начинают курить, дабы казаться «модными», а парни, чтобы быть «мужественными суперменами».

Если Вы курите именно по этой причине то, вам необходимо работать над внутренними идеалами.

**Фактор 5. Дефицит материнской любви в детстве.**

Поведение человека определяется не только социальными нормами, одобрением, а также собственным сознанием, но и инстинктами, стереотипами. Одним из самых ранних инстинктов является сосание груди матери. Для ребенка мать представляет собой источник спокойствия, умиротворения, а также всего необходимого для жизни. В детстве соска может заменить мать, а во взрослой жизни, считают психологи, сигарета заменяет нам соску. Чем больше человек нуждается в материнском тепле, то есть уюте, уверенности и защите, тем больше потребность в курении.
Если вы  хотите бросить курить при этом типе зависимости, то противопоставьте сигарете образ «соски с ядом». Скорее всего, вам понадобится помощь профессионального психолога, чтобы разобраться в себе.  Из понимания внутренних проблем следует изменение жизненного уклада.

Таким образом, зависимость от сигарет– следствие не только физической потребности в никотине, но и психологических проблем. Прежде чем решительно отказаться от вредной привычки, загляните в свой внутренний мир. Может там кроется решение?

Психолог ЦРБ Баширова Е.А.