**Никотиновая зависимость.**

Под этим термином понимается комплекс когнитивных, физиологических и психологических явлений, при которых употребление психоактивных веществ становится для человека большей ценностью, чем другие формы поведения. Основной характерной чертой такого поведения является сильное (а иногда непреодолимое) желание употреблять психоактивные средства, табак или алкоголь.

Никотин является алкалоидом растительного происхождения, так же, как героин и кокаин. Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с рецепторами, и в результате выделяется, **дофамин** -вещество, которое оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему. Поступление никотина в мозг вызывает ощущение удовлетворенности, и курение помогает поддерживать психическую активность, поднимать настроение. Поэтому попытка избавления от никотиновой зависимости является стрессом. У курящего человека формируется рефлекс « покурил - получил удовольствие», который постепенно переходит в зависимость. Чем дольше стаж курения, тем больше никотиновых рецепторов в мозге, тем выше степень никотиновой зависимости. При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для того, чтобы получить тоже ощущение удовольствия, необходимо принять большее количество никотина. Таким образом, возникает замкнутый круг: чем больше человек курит, тем больше ему этого хочется и тем сложнее ему избавиться от табачной зависимости.

В состав табачного дыма входят вещества, обладающие токсичными, мутагенными и канцерогенными свойствами: аммиак; угарный газ; летучие канцерогенные углеводы; радиоактивный полоний; никотин; сажа; деготь; сероводород; синильная кислота.

Основным симптомом наличия никотиновой зависимости является регулярная потребность в сигаретах. Подавляющая часть курильщиков курит каждый день по несколько раз. Еще одним показателем для определения табачной зависимости является время, прошедшее с момента утреннего пробуждения до закуривания сигареты. Так, в 2001 году 14% курильщиков закуривали сигарету не позднее чем через 5 минут после пробуждения. При этом отмечается, что курильщики со стажем, употребляющие более 20 сигарет в день, гораздо чаще чувствуют потребность в курении сразу после пробуждения (32%), чем те, кто использует менее 10 штук (4%)5.

Ученые выяснили, что предрасположенность к табачной зависимости может быть обусловлена генетически.

**В больших дозах (60 мг.) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Смерть наступает так же, как при передозировке наркотиков.**

Потребление табака увеличивает риск развития тяжелых сердечно -сосудистых, бронхолегочных, желудочно - кишечных, эндокринных и онкологических заболеваний, репродуктивной системы и др. заболеваний. Ассоциированы с курением и болезни органов пищеварения: хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и др. У курящих людей снижается эффективность лечения язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки. Курение оказывает негативное влияние на углеводный и жировой обмен, на функцию половых желез. Курение может быть причиной: ослабления слуха, заболевания глаз -табачной амблиопии, нарушений зубной эмали, снижения иммунитета. При длительном курении теряется острота зрения, притупляется обоняние и вкусовые рецепторы.

Курение беременных может повлечь увеличение самопроизвольных абортов и преждевременных родов; рост частоты недоношенности и недостаточной массы тела при рождении ребенка.

## Сложность лечения. Одним из показателей того, насколько сложно избавиться от никотиновой зависимости, является разница между тем, сколько курильщиков хотят бросить вредную привычку и сколько из них добиваются положительного результата. Как показывают исследования, около двух третей курящих людей стремятся излечиться от тяги к курению, однако сделать это с помощью силы воли получается только у 7%. Сложность избавления от никотиновой зависимости подтверждает и тот факт, что некоторые курильщики не могут излечиться от нее даже после операций, перенесенных из-за связанных с курением заболеваний. Так, статистические данные показывают, что около 50% больных раком легких после оперативного лечения снова берут в руки сигареты. Около 70% пациентов, перенесших сердечный приступ, снова начинают курить в течение 12 месяцев. Проведенные позднее исследования подтверждают, что курильщики с сильной никотиновой зависимостью испытывают трудности с отказом от вредной привычки даже после того, как узнают, что дальнейшее курение угрожает их жизни.