

Авторы:

Овчинников Борис Владимирович — доктор медицинских наук, профессор кафедры медицинской психологии и психофизиологии Санкт-Петербургского государственного университета, начальник НИЛ психического здоровья кафедры психиатрии Военно-медицинской академии, лауреат Государственной премии СССР;

Дьяконов Игорь Федорович — доцент кафедры медицинской психологии и психофизиологии Санкт-Петербургского государственного университета и кафедры психиатрии Военно-медицинской академии, лауреат Первой премии МО РФ за лучшую научную работу;

Зобнев Владимир Михайлович — кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинской психологии и психофизиологии Санкт-Петербургского государственного университета, медицинский психолог Санкт-Петербургского городского межрайонного наркологического реабилитационного диспансера;

Дьяконова Татьяна Игоревна — кандидат психологических наук, педагог-психолог Санкт-Петербургской городской межведомственной психолого-медико-педагогической консультации

Рецензенты:

В. В. Нехипоренко — доктор медицинских наук, профессор;

М. В. Зотов — доктор психологических наук, доцент

**Табакочурение: вред, способы отказа / Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов, В. М. Зобнев, Т. И. Дьяконова ; под общ. ред. В. К. Шамрея. - СПб. : СпецЛит, 2012. - 46 с.
ISBN 978-5-299-00516-5**

В методических рекомендациях изложены сведения о вреде табакокурения, о действии никотина на нервную систему, органы дыхания и пищеварения, сердечно-сосудистую и эндокринную системы человека, о мерах по преодолению никотиновой зависимости, видах и формах психологической коррекции и фармакотерапии лиц, зависимых от табака. Приведены краткие шкалы для оценки тяжести зависимости от никотина. Представлена программа само- и взаимопомощи «Анонимные курящие» и рекомендации для лиц, желающих бросить курить.

Рекомендации предназначены для школьников старших классов, студентов, их родителей, учителей, преподавателей, клинических психологов, особенно для тех, кто курит и желает избавиться от табакокурения.

УДК 614-616

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	4
Глава 1. Сведения о вреде табакокурения	11
1.1. Действие никотина на нервную систему и железы внутренней секреции	13
1.2. Влияние курения на сердечно-сосудистую систему . .	14
1.3. Влияние курения на органы дыхания и пищеварения	15
Глава 2. Меры по преодолению никотиновой зависимости . .	18
2.1. Метод выработки силы воли А. Карра	18
2.2. Рекомендации тем, кто решил избавиться от табако- курения	22
Глава 3. Психологическая коррекция и фармакотерапия никотино- вой зависимости для облегчения борьбы с курением . . .	25
3.1. Метод самовнушения и аутогенная тренировка . . .	25
3.2. Программа само- и взаимопомощи «Анонимные ку- рильщики»	28
3.3. Лекарственная терапия	31
3.4. Никотинзаместительная терапия	33
<i>Заключение</i>	36
<i>Приложения</i>	39
<i>Приложение 1. Рекомендации курящим А. Л. Кузнецова (2008)</i>	39
<i>Приложение 2. Советы Е. Г. Берсеневой (2008) желаю- щим избавиться от курения</i>	40
<i>Приложение 3. Рекомендации Ю. А. Соколова (1997) для курильщиков</i>	41
<i>Приложение 4. Приемы С. Н. Зайцева (2005) для лиц, же- лающих отказаться от курения</i>	43
<i>Приложение 5. 12 шагов, которые нужно сделать, чтобы добровольно отказаться от табакокурения</i>	44
<i>Литература</i>	47