

Форум бросающих и бросивших курить

Нас уже 7000

<http://ne-kurim.ru/forum>

Календарь бросающего курить

Возможные симптомы, ощущения, жалобы,
которые сопровождают процесс отвыкания от курения

[HTML-версия календаря](#)

Следует помнить, что каждый человек уникален настолько, что точно предсказать, как поведет себя его организм даже в типичнейшей ситуации — невозможно. И уж тем более, невозможно угадать, как будет проходить процесс отвыкания от курения — ведь никотин и сам процесс курения буквально встраиваются в физиологию организма, его психическое состояние и процессы.

Физиология же и психология человека — не стандартный набор установленных параметров, а индивидуальные, ни в ком более не повторяющиеся, жизненные процессы.

Первая неделя

[Первый день](#)

[Второй день](#)

[Третий день](#)

[Четвертый день](#)

[Пятый день](#)

[Шестой день](#)

[Седьмой день](#)

Вторая неделя

[Восьмой день](#)

[Девятый день](#)

[Десятый день](#)

[Одиннадцатый день](#)

[Двенадцатый день](#)

[Тринадцатый день](#)

[Четырнадцатый день](#)

Первая половина года

[Первый месяц](#)

[Второй месяц](#)

[Третий месяц](#)

[Четвертый месяц](#)

[Пятый месяц](#)

[Шестой месяц](#)

Вторая половина года

[Седьмой месяц](#)

[Восьмой месяц](#)

[Девятый месяц](#)

[Десятый месяц](#)

[Одиннадцатый месяц](#)

Год

[Двенадцатый месяц](#)



Что происходит в организме

Снижается количество угарного газа в крови, улучшается транспортная функция красных кровяных телец. В тканях повышается содержание кислорода.



Эмоции и мысли

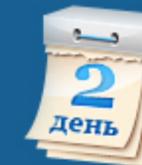
Радость, гордость, уверенность. Гордость за себя, радость за свое желание бросить и уверенность в окончательном решении это сделать.

Тяги к сигарете нет или она очень слаба, легко перебивается мысленным внушением в стиле «я бросил курить!». Легко отвлечься на какие-то дела, тяга в основном связана с привычными ритуалами.



Физиологические ощущения

Возможно головокружение, снижение аппетита, слабость, умеренная тревожность. Трудности с засыпанием, плохой сон.



Что происходит в организме

Снижается выработка слизи в легких, улучшается работа реснитчатого эпителия легких. Появляются первые признаки никотинового голодания. Клетки слизистой кишечника начинают замещаться новыми.



Эмоции и мысли

Эйфория первого дня продолжается, но уже возможно появление раздражительности, нервозности. Силой самовнушения тягу к сигарете можно уменьшить. Сонливость, сменяющаяся всплеском энергии.



Физиологические ощущения

Сниженный аппетит или тяга к продуктам с выраженным вкусом, одышка, усиленный кашель. Умеренные боли в животе, учащение мочеиспускания. Засыпание затруднено, сон поверхностный. Возможен кожный зуд, чувство стянутости кожи.



Что происходит в организме

Начинается процесс репарации (восстановления) реснитчатого эпителия и слизистой бронхов. Повышается уровень щелочных фракций поджелудочной железы, падает секреция трипсина, одновременно снижается выработка слизи в желудке. Усиливается приток крови к сердцу и головному мозгу. Стабилизируется тонус кровеносных сосудов. Снижается физическое влечение к никотину на клеточном уровне.



Эмоции и мысли

Нервозность нарастает. Ярче стали симптомы психологической зависимости, человек буквально не знает, куда деть себя, чем занять мысли, как отвлечься — все это признаки «синдрома отмены». Засыпание затруднено, сон с частыми перерывами, тревожный.



Физиологические ощущения

Аппетит резко усиливается, «тянет» на сладкое. Появляется изжога, отрыжка. Часто бывает головокружение, особенно усиливающееся при наклонах, чувство «сжимания» сердца, шум в ушах.

На коже могут появиться шелушение, мелкие сухие прыщики.



Что происходит в организме

Приток крови к головному мозгу приближается к физиологически нормальному уровню. Продолжаются процессы в желудке и поджелудочной железе. Возможно снижение перистальтики кишечника — чаще всего снижение. Нормализуется выработка антидиуретического гормона. Продолжаются репаративные процессы в легких, нормализуется бронхиальная секреция. Тонус бронхов снижен.



Эмоции и мысли

Снижается агрессивность, раздражительность купируется лекарственными препаратами. У многих отмечается повышение настроения или его лабильность — от эйфории до подавленного. Поведение несколько растерянное. Сон поверхностный.



Физиологические ощущения

Возможно повышение АД, шум в ушах. Головокружение слабое или отсутствует. Запоры. Нормализуется мочевыделение. Аппетит понижен или отмечается пристрастие к определенным продуктам. Появляется кашель, ощущение вязкого слизистого комка в горле. У многих на третий-четвертый день отекает лицо, слегка опухают пальцы, уши.



Что происходит в организме

Заживают микротравмы поверхности языка. Изменившийся в отсутствие никотина и его метаболитов тонус сосудов становится для организма привычным. Процессы восстановления начались в отдаленных сегментах бронхо-легочной системы. Тонус кишечника по-прежнему нарушен.



Эмоции и мысли

Тяжелый день — проходит эйфория первых дней, к тому же самочувствие становится хуже, появляются «предательские» мысли. В этот и последующие несколько дней вероятность срыва очень велика.



Физиологические ощущения

Пища приобретает забытый настоящий вкус (пока еще только продукты с выраженным вкусом — цитрусовые, сыры, копченое мясо). В горле или за грудиной ощущается рыхлый, слизистый комок, затрудняющий дыхание, при откашливании выделяется густая, темноокрашенная слизь.



Что происходит в организме

Усиливается выделение слизи в нижних сегментах легких. Активно работают реснички бронхов. Нормализуется секреторная активность желудка и поджелудочной железы. Возможны временные дискинетические нарушения работы желчного пузыря и двенадцатиперстной кишки из-за нехватки никотина. В этот день впервые все клетки «белой» крови (гранулоциты, лимфоциты, нейтрофилы, макрофаги и др.) являются выросшими без воздействия никотина.



Эмоции и мысли

Вновь возвращается синдром отмены, как и раздражительность, плаксивость, нарушения сна. Агрессивность повышается, предпринимаются действия в поисках сигарет, сдерживаться достаточно трудно, хотя и вполне возможно.



Физиологические ощущения

Усиливаются вегетативные расстройства: повышенная потливость, тремор рук, сниженный аппетит, тошнота после жирной пищи. Во рту появляется горечь, иногда — боли в правом подреберье. У многих отмечается повышенная жажда, и — как следствие — учащенное мочеиспускание. Продолжается откашливание темной слизи, в ней могут появиться прожилки крови, ощущение «комка» в горле сохраняется.



Что происходит в организме

Этап физического пристрастия к никотину практически завершен. Организм перестроился на функционирование без никотинового допинга, начался полноценный процесс восстановления. Сосуды и легкие будут восстанавливаться дольше всех, задерживается также восстановление нервной системы. Секреция органов ЖКТ пока еще повышена, кроме того, в эпителии ЖКТ началось формирование слоя из новых клеток, не знакомых с влиянием никотина.



Эмоции и мысли

Пустота — основная эмоция этого дня. Отчетливо заметно, что курение — скорее ритуал, нежели какая-то физическая потребность. В эти дни важно убрать из пределов досягаемости все, что связано с курением. Мотивация на отказ и самоубеждение вновь становятся эффективными.



Физиологические ощущения

Выделение слизи при кашле и ощущение комка в горле продолжают. Нормализуется тонус кишечника, но возможны эпизодические нарушения стула. Аппетит повышается, жирная пища вызывает изжогу.

Кожа сухая, шелушащаяся.



Что происходит в организме

Активизируются вкусовые и обонятельные рецепторы. Продолжается восстановление тканевых процессов в легких. Тонус сосудов головного мозга пока нестабилен.



Эмоции и мысли

Безусловно, эмоционально вторая неделя протекает легче. Нет или намного меньше выражены раздражительность, подавленность, агрессия, легче найти средство для отвлечения от мыслей о курении. С другой стороны, симптомы психологической зависимости все еще сохранены, а в некоторых случаях и усиливаются. Это беспричинная тоска, потерянности, нарушения сна, лабильность настроения, ощущение утраты чего-то значимого.



Физиологические ощущения

Пища приобрела вкус и аромат без никотинового привкуса, аппетит повышен (и по физиологическим причинам и как средство облегчения стресса). В эти дни многие впервые отмечают прибавление массы тела. Могут беспокоить головокружения, снижение АД.



Что происходит в организме

Состояние слизистой желудка нормализуется, выработка основных ферментов и веществ, в том числе гастромукопротеина, пришла в норму. Репаративные процессы начались в слизистой органов ЖКТ и продолжаются в бронхо-легочной системе. Улучшается процесс кроветворения, восстанавливаются функции форменных элементов крови.



Эмоции и мысли

Продолжаются сложности из-за отсутствия привычного элемента времяпровождения — сигареты. Очень тягостно ощущают себя те, кто вынужден находиться рядом с курящими (на работе, в кафе). Срывы в этот период возможны именно по причине внешнего воздействия.



Физиологические ощущения

Многие в начале второй недели отмечают, что запах табачного дыма вызывает у них отвращение. Возможны боли в животе, изжога, чередование поноса и запоров. Аппетит повышен. При проведении лабораторных анализов могут обнаружиться отклонения в лейкоцитарной формуле — это временное явление. В эти дни у многих бросающих легко начинается ОРВИ, аллергия, высыпает герпес. Возможны головокружения.



Что происходит в организме

Те процессы в легких, что начались с третьего дня отказа, будут продолжаться в течение полугода, а у курильщиков со стажем — и дольше. Легкие и сосуды продолжают перестраиваться, и одновременно начался процесс восстановления иммунной системы.



Эмоции и мысли

Отказ от курения уже не вызывает тягостных мыслей, но сложнее становится переносить присутствие курящих людей рядом. Поскольку внутренние резервы самомотивации подходят к концу, в ближайшие 10-15 дней необходима поддержка со стороны близких или единомышленников.



Физиологические ощущения

Кашель продолжается. Он не связан с положением тела в постели, становится мягче после горячей пищи или напитка, по-прежнему откашливается слизь. Многие замечают, что при кашле вылетают небольшие комочки светло-желтого или серого цвета, с неприятным запахом. Это могут быть пробки из пазух миндалин или слущенный эпителий бронхов. Рекомендуется пройти в эти дни консультацию ЛОР и флюорографию для исключения патологических процессов в легких.



Что происходит в организме

Во второй декаде отвыкания от курения нормализуется тонус мелких сосудов (артериол), доставляющих артериальную кровь непосредственно к тканям. В эти дни эффект отказа от курения начинает проявляться в гормональной сфере, влияя на обмен веществ. Этим объясняется изменение психического состояния, а также набор (у некоторых снижение) массы тела.



Эмоции и мысли

Повышенная возбудимость, у женщин — плаксивость, чувство ненужности, пустоты, у мужчин — повышение агрессивности. Тяга к сигаретам усиливается, маскируясь желанием проверить, понравится ли вкус сигарет и запах дыма.



Физиологические ощущения

Головокружение, тремор пальцев рук, чувство внутреннего напряжения, нередко — головная боль. Ошибочно приписывать данные ощущения синдрому отмены — это связано с перенасыщением головного мозга кислородом. Appetit повышен, особенно заметно это к вечеру или под влиянием сторонних стрессовых факторов.



Что происходит в организме

Нормализация деятельности сосудов приводит к улучшению трофики (питания) тканей, в том числе кожи. Начинается активный процесс стихания хронического воспаления в легких, ЖКТ. «Выросло» и включилось в работу второе поколение клеток «белой» крови, которые способны полноценно выполнять функции по защите организма от бактерий и вирусов.



Эмоции и мысли

Нервно-психическое состояние аналогично предыдущему дню, и по-прежнему большую роль играет поддержка со стороны.



Физиологические ощущения

Те, кто курил непродолжительное время, а также молодые люди в возрасте до 30 лет, впервые услышат(или заметят сами), что у них улучшился цвет лица. Кашель становится не таким тяжелым, функция кишечника практически полностью восстановилась.



Что происходит в организме

Идет активное обновление клеток кожи, пока еще на поверхность «вышли» те клетки, которые закладывались во время курения, но клетки глубоких слоев кожи с никотином уже «не знакомы». Тонус сосудов нестабилен.



Эмоции и мысли

У многих становится навязчивым желание поскорее достичь какого-то дня, который бросающему кажется рубежным или который он сам обозначил себе как значимый. Обычно это конец второй недели — и среди эмоций преобладает желание поскорее достичь заветных «14 дней не курения». Желание закурить больше связано с любопытством.



Физиологические ощущения

Недомогание неясной локализации, слабость, чувство тяжести в затылке, возможны «скачки» АД — все это связано с нарушением нейрогуморальной регуляции из-за пока еще не до конца восстановившейся нервной системы.



Что происходит в организме

Заживление травмированной копотью слизистой бронхов подходит к концу. Практически обновлены тромбоциты, красные кровяные тельца пока еще «старые», те, что образовались в условиях никотиновой агрессии. Стенки сосудов получают достаточное питание, начинается восстановление их тканей, прежде всего эндотелия.



Эмоции и мысли

День сложный в психологическом плане, как и последующий — они являются рубежными, переломными. Некоторые не выдерживают и пробуют сигарету, мотивируя это тем, что сумели продержаться довольно длительное время и вряд ли одна сигарета навредит... и возвращаются в ряды курильщиков.



Физиологические ощущения

Кашель начинается стихать (за исключением тех, чей стаж курения 20 и более лет).

Начинает тускнеть желтая окраска пальцев, которыми держалась сигарета, продолжает улучшаться цвет лица. Возможны вегето-сосудистые нарушения — слабость, сонливость, заторможенность.



К концу первого месяца заложены основы для последующего восстановления организма на клеточном уровне.

Эпителиальные клетки обновлены, что позволило нормализовать процессы всасывания и синтеза строительного материала для новых клеток — тех, которые будут функционировать без никотина и продуктов горения.

Месяц достаточно сложный в психологическом плане, и если в начале энтузиазм и осознание необходимости бросить курить поддерживали и придавали силы, то к концу месяца возможно два сценария развития. Одни наслаждаются тем, что им удалось бросить курить и это придает дополнительные силы, другие считают дни без сигарет и вынуждены буквально ежеминутно бороться с желанием закурить. И тот и другой сценарий закономерен и практически не влияет на то, сорвется человек в отдаленные сроки или нет.



Этот и последующие три месяца самые приятные для бросивших курить женщин. Клетки кожи прошли три-четыре цикла обновления, и нездоровая желтизна заметно уменьшилась, как и сухость кожи. Пока еще сохраняется купероз — сосудистая сеточка, и это связано с тем, что клетки сосудов еще не начали обновляться. Лишь эндотелий сосудов на втором месяце на 50-70% состоит из новых клеток и процесс обновления продолжается.

В легких продолжается восстановление на клеточном уровне, но пока еще это процесс не дошел до ацинусов — самых мелких «кирпичиков», из которых «построена» легочная ткань. Именно по этой причине ЖЕЛ теперь уже бывшего курильщика пока не вернулась к возрастной норме, периодически беспокоит кашель и сухость в горле, выделяется слизь или мокрота, а физические нагрузки вызывают сильный кашель и утомление.

Тяги к сигаретам практически нет, но тяга к тому, что составляло ритуал курения, к привычкам, обстановке все еще сохраняется. Ее стало легче преодолевать, но по-прежнему требуется сила воли и поддержка.



С третьего месяца начинается полноценное восстановление кровеносных сосудов. До этого времени их тонус легко нарушался внешними причинами, а также под воздействием стресса. С третьего месяца тонус приходит в норму, благодаря начавшимся пластическим процессам в эндотелии и других оболочках мелких сосудов.

Заканчивается критический период, когда многие возвращаются к курению. Физическая тяга к никотину давно ушла, снижается психологическая зависимость. Однако практическая любая попытка «попробовать», «вспомнить», «проверить» — шаг к возврату в ряды курильщиков.

Головокружения, головные боли практически не беспокоят (если человек не имеет каких-либо клинически значимых заболеваний), сон нормализовался, аппетит нормальный или слегка повышен.



Клетки кожи обновлены, и теперь цвет лица практически вернулся к нормальному, а шелушение и зуд (особенно беспокоившие в первые две недели) прошли.

Желудок, поджелудочная железа, печень вырабатывают нормальное количество соляной кислоты и ферментов, благодаря чему пища хорошо усваивается. Кишечник работает «как часы», нарушений стула, связанных с никотиновым голоданием, больше не будет.

Рубежные три месяца преодолены. Существенно снижается потребность «заесть стресс», и масса тела, повышающаяся у многих в первые три месяца, стабилизируется, диеты становятся эффективными. Нормально функционирующие органы ЖКТ позволяют получать достаточное количество питательных веществ из средних по объему порций пищи.



Труднее всего приходилось клеткам печени курильщика. Только с конца пятого месяца в отдельных клетках печени начинаются процессы регенерации, а здоровые клетки получают возможность взять на себя часть функций погибших гепатоцитов.

Легочная ткань продолжает восстанавливаться, мокрота либо не выделяется, либо ее очень мало и она более не имеет темной окраски. С пятого месяца можно постепенно начинать физические упражнения, лучше всего подходят плавание, езда на велосипеде. Бег, силовые упражнения лучше отложить — до 8-9 месяцев.

Периодически возникает желание закурить сигарету, но ему необходимо противостоять. Чем меньше будет ситуаций, провоцирующих курение, тем легче будет продержаться до следующего критического периода в 9-10 месяцев.



Полгода назад была выкурена последняя сигарета. Теперь в организме циркулирует кровь, клетки которой не подвергались воздействию никотина и его метаболитов. Они полноценно функционируют, активно переносят кислород. Нормализуются лабораторные показатели картины крови.

Продолжается регенерация клеток печени — в течение последующих 4-6 месяцев она будет идти все быстрее и быстрее, благодаря чему работа печени станет эффективнее.

Ацинусы легких тоже включились в процесс восстановления. Многие отмечают, что в этот период стало легче дышать, легкие словно расширились.

Если провести спирометрию, то можно увидеть заметное увеличение ЖЕЛ, что свидетельствует об активном восстановлении бронхо-легочной системы и их эффективном очищении.

Вес стабилизировался. Желание «поесть вместо закурить» возникает реже, а если человек находит возможности не вспоминать о курении, то и вовсе не возникает.



Интересно, что многие после семи месяцев без сигарет вдруг начинают различать тонкие оттенки запахов. Это заметно по обострившемуся восприятию женских духов — если до того они делились на легкие и тяжелые, то теперь нос способен отличить травяной запах от запаха белых цветов. Усиливается также вкусовое восприятие — все рецепторы к этому сроку, как правило, восстанавливаются полностью.



Выделения слизи при кашле не отмечается у большинства бывших курильщиков. Да и сам кашель практически не беспокоит — легкие «научились» снова справляться с возникающими проблемами. Те, кто «докурился» до ХОБЛ, тоже испытывают облегчение — заболевания вступает в стадию стойкой ремиссии, которая может продолжаться бесконечно, если соблюдать все рекомендации врача.

Девятый месяц



Считается началом очередного критического периода: уже забыты трудности первых дней и недель бросания, запах сигарет не вызывает каких-либо личных ассоциаций, но при этом еще сохраняется автоматизм в привычках. Сейчас важно вновь начать контролировать себя и не допускать ситуаций, когда сигарета закуривается «на автомате», механически. Это может быть курилка на работе, балкон или подъезд дома.



Многие замечали, что после 10 месяцев без сигарет им начинают сниться сны, в которых они курят. При этом днем спокойно можно обходиться без сигарет (если, конечно, не провоцировать себя), а курение во сне ощущается очень реально и пробуждение довольно мучительно, и именно утром, почти «на автомате» некоторые закуривают, но не все (к счастью) возвращаются в армию курильщиков.

Интересное наблюдение этого месяца: любители петь замечают, что поется легче, голосовыми связками проще управлять.

Одиннадцатый месяц



Бег, спортивная ходьба, занятия в спортзале, силовые виды спорта разрешены — теперь легкие справятся с нагрузкой. Естественно, что начинать нужно постепенно, чтобы не сорвать результат довольно длительного восстановительного периода.

Хочется ли курить спустя почти год? Большинство признается, что да, хочется. Но это не тяга к никотину, это ощущение потери каких-то элементов общения, в работе, в повседневной деятельности. При этом о том, как было тяжело бросать и что испытывал организм курящего, давно уже забыто.

Риск срыва невелик — около 25% — но, тем не менее, реален.

Двенадцатый месяц. Год



Рубежный период. Достойна похвалы трудная работа в течение минувшего года: преодолеть то, что стало привычкой — больше дело!

Теперь риск развития инфаркта снижен на 50% по сравнению с этим же днем год назад. Риск инсульта — на 30%. Риск развития онкологических заболеваний тоже снижен: при исключении других факторов риска вероятность рака легких и печени снижена почти на 80-90%, пищевода, желудка — на 60-70%, рака губы — практически на 100%.

Возможен ли срыв? Вполне. Риск возврата к курению кроется не в никотине, он, как говорят, те, кто работает над проблемами наркомании, в голове. Работать с вредными желаниями, привычками нужно всегда — в этом залог успеха, долголетия и здоровья.