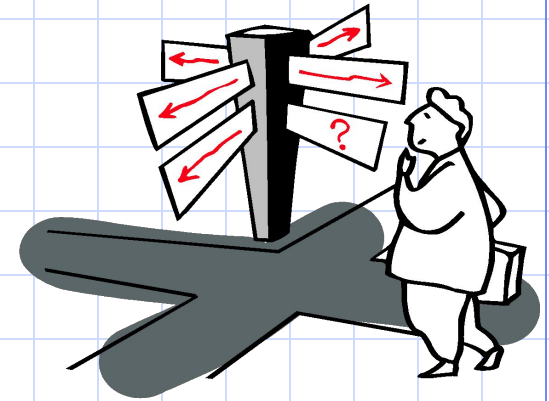


Занятие 5

Курение и здоровье

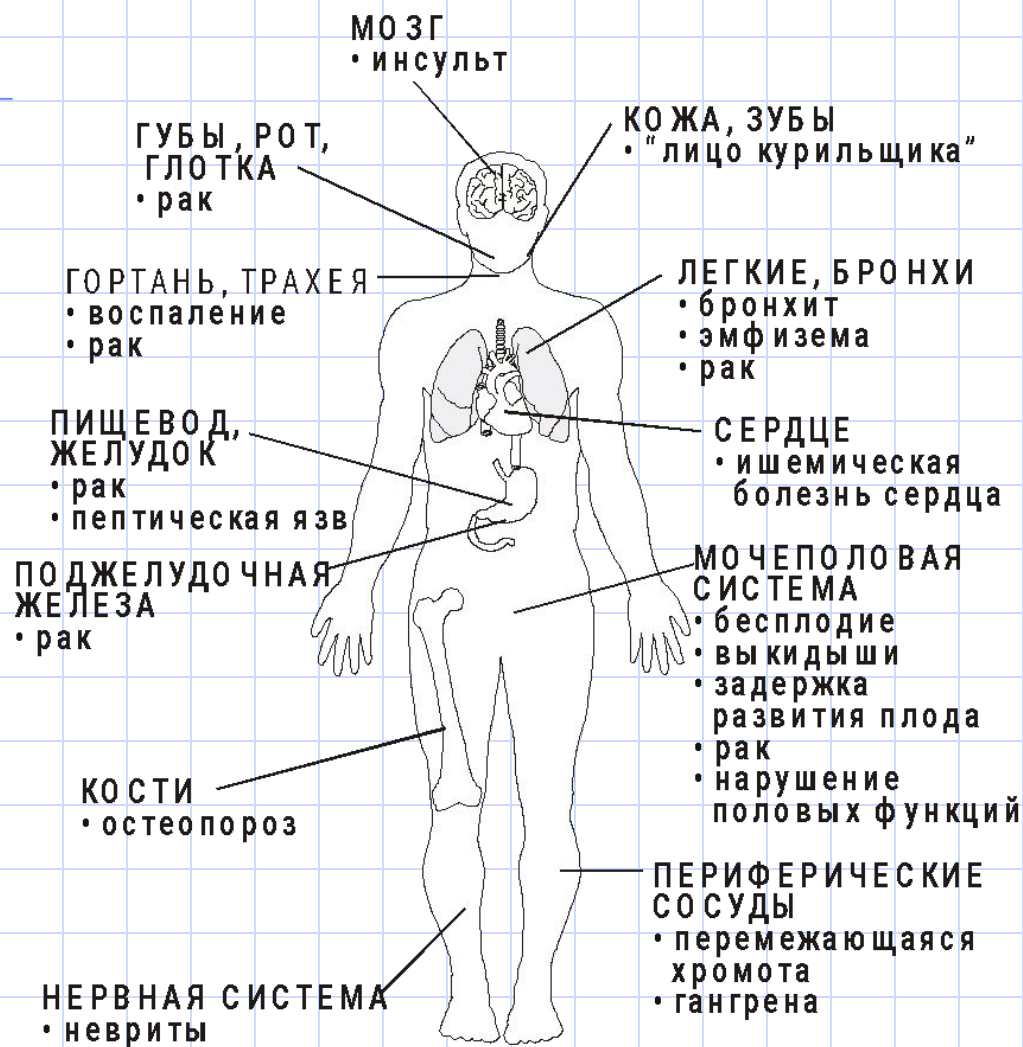


- Компоненты табачного дыма.
- Влияние курения на индивидуальное здоровье.
- Миф о «лёгких» сигаретах.
- Оценка статуса курения (типа курительного поведения).
- Оценка степени никотиновой зависимости и мотивации к отказу от курения.
- Причины закуривания и курения.
- Почему люди курят?
- Современные методы лечения табакокурения.
- Отказ от курения: чего могут опасаться пациенты?

КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Влияние курения на здоровье



СТАДИИ КУРЕНИЯ

I стадия



Психологическая
зависимость

Нерегулярное
курение

II стадия



Психо-
физиологическая
зависимость

Длительное
курение

III стадия



Физиологическая
зависимость

Интенсивное
курение

ТИПЫ КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



СТИМУЛЯЦИЯ

ИГРА С СИГАРЕТОЙ



РАССЛАБЛЕНИЕ

ПОДДЕРЖКА



ЖАЖДА

РЕФЛЕКС



Horn D., 1976

Типы курительного поведения:

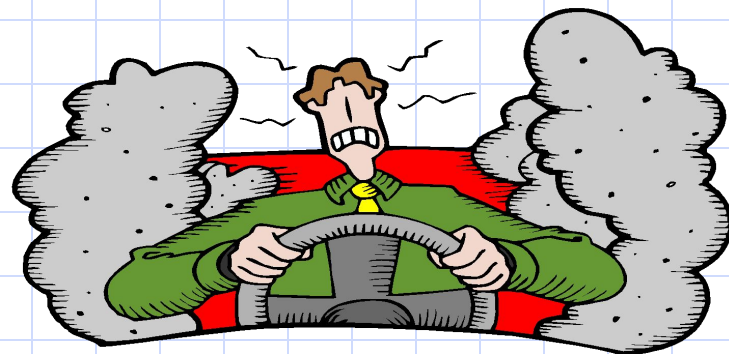
- «Стимуляция»

Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость.

Курят, когда работа не ладится.

Высокая степень психологической зависимости от никотина.

Часто отмечаются симптомы астении и вегетососудистой дистонии.



Типы курительного поведения:

- *«Игра с сигаретой»*

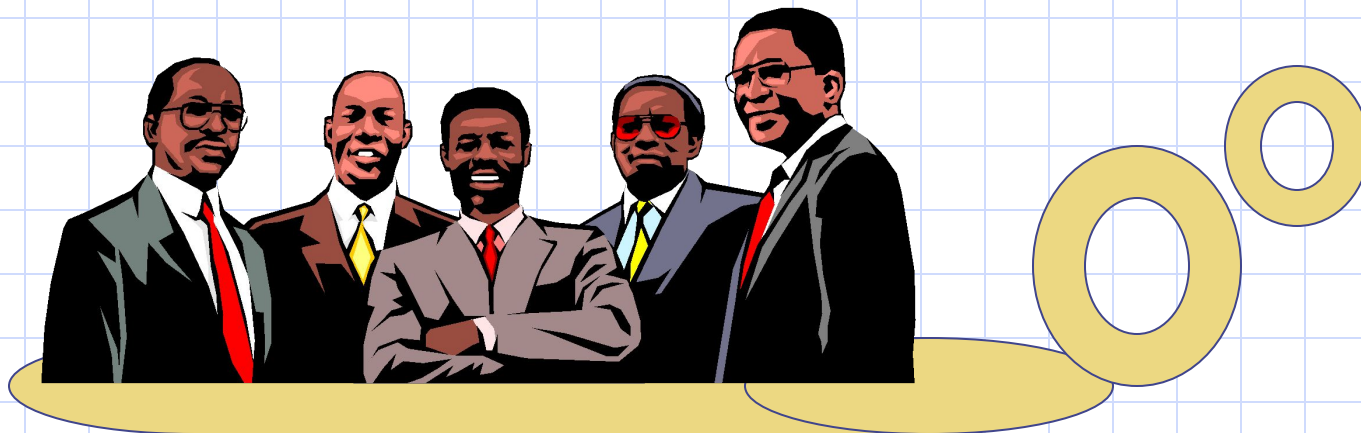
Курящий «играет» в курение.

Ему важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет.

Нередко он стремится выпускать дым на свой манер.

В основном курят в ситуациях общения, «за компанию».

Курят мало — обычно 2-3 сигареты в день.



Типы курительного поведения:

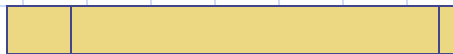
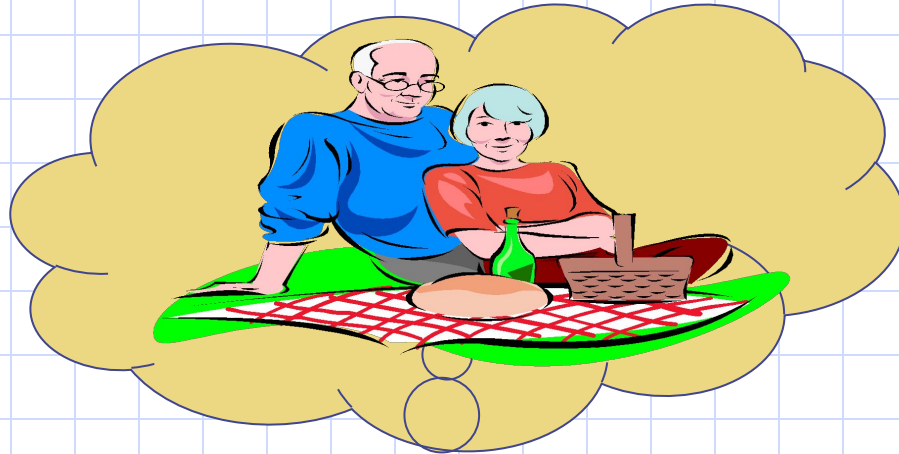
- *«Расслабление»*

Курят только в комфортных условиях.

С помощью курения человек получает

«дополнительное удовольствие» при отдыхе.

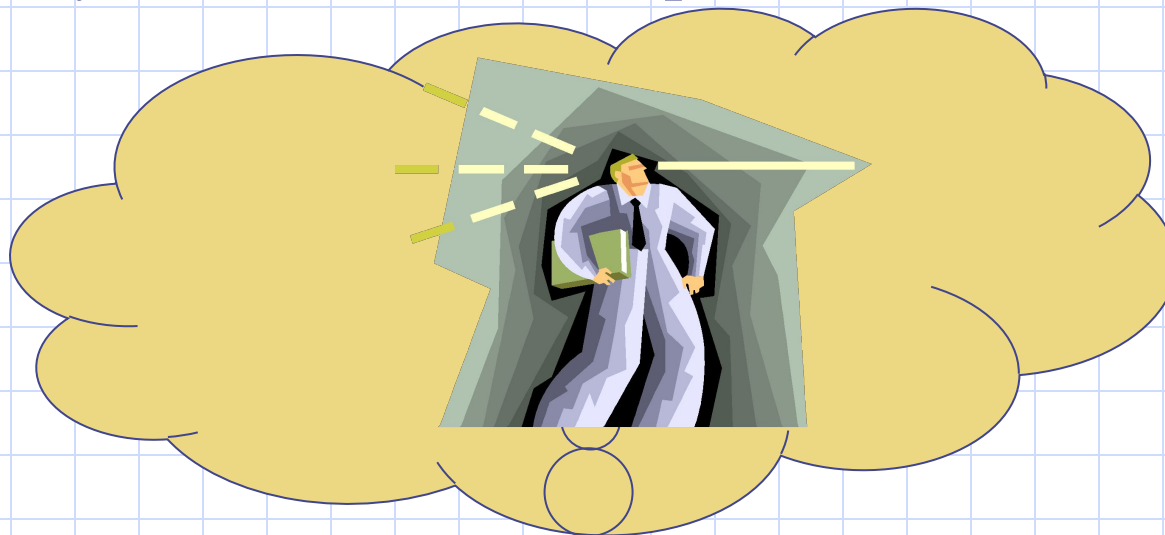
Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.



Типы курительного поведения:

- «Поддержка»

Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдерживать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации. К курению относятся как к средству, уменьшающему эмоциональное напряжение.



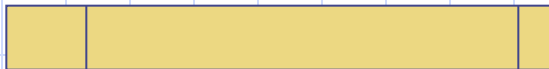
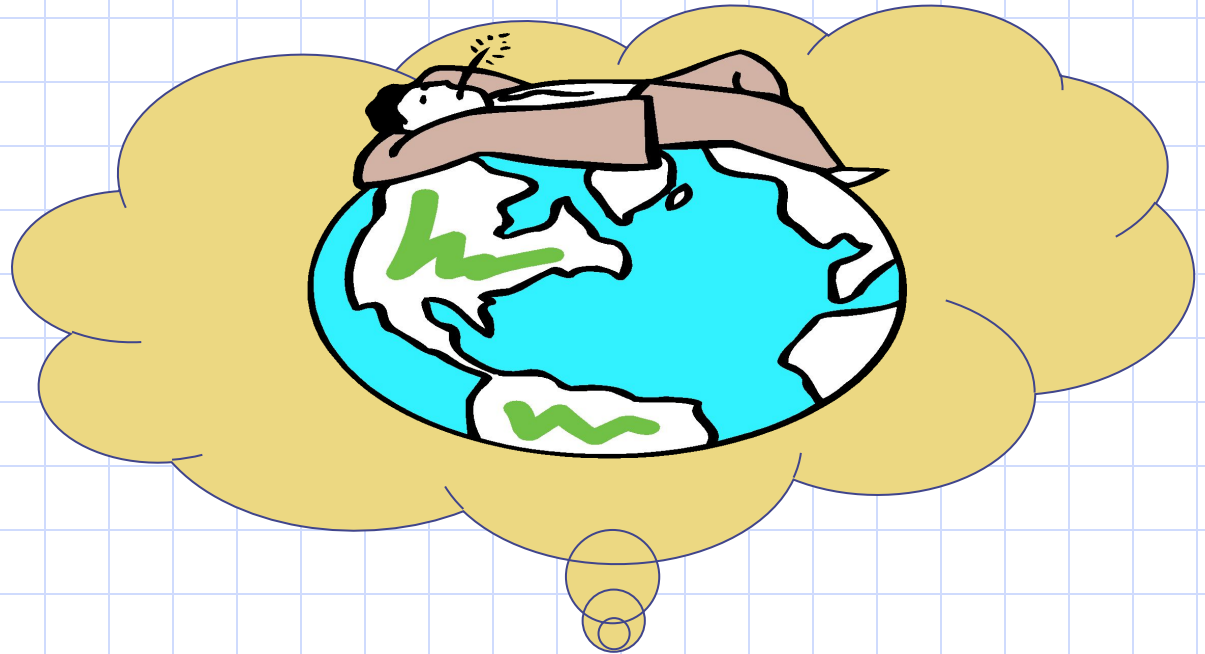
Типы курительного поведения:

- *«Жажда»*

Физическая привязанность к табаку.

Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.

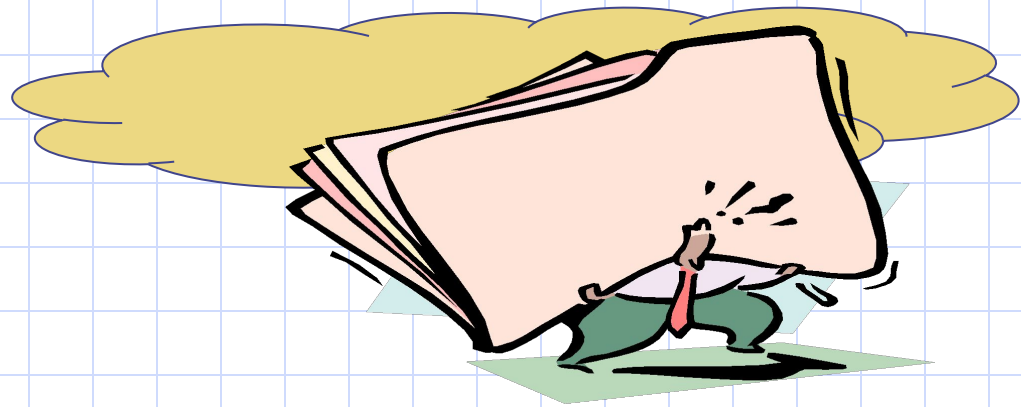
Курит в любой ситуации, вопреки запретам.



Типы курительного поведения:

- «Рефлекс»

Курящие не только не осознают причин курения, но часто не замечают самого факта курения, курят автоматически. Человек может не знать, сколько выкуривает в день. Курит много — 35 и более сигарет в сутки. За работой курят чаще, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.



ВЗРОСЛЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ

Стимулировать
умственную
деятельность

Расслабиться,
отдохнуть

Концентрировать
внимание
(сосредоточиться)

Общаться

Получить
удовольствие

Снизить вес

Жить



В какой степени Вы готовы бросить курить?

Инструкция: ответьте на вопросы, выбрав один наиболее подходящий ответ и оценив его в баллах. Суммируйте баллы.

- 1) Бросили бы Вы курить, если бы это было легко сделать?

ОТВЕТ	БАЛЛ
Определённо нет	0
Вероятно, нет	1
Возможно, да	2
Вероятно, да	3
Определённо да	4

**Сумма
баллов: __**

- 2) Как сильно Вы хотите бросить курить?

ОТВЕТ	БАЛЛ
Не хочу	0
Слабое желание	1
В средней степени	2
Сильное желание	3
Однозначно хочу	4

Инструкция. Сумма баллов:

больше 6 —

высокая мотивация к отказу от курения, можно с успехом отказаться от курения.

4 – 6 —

слабая мотивация, можно начать с уменьшения количества выкуриваемых сигарет.

ниже 3 —

мотивация к отказу от курения отсутствует, можно попытаться уменьшить интенсивность курения.

ПРЕИМУЩЕСТВА НЕКУРЕНИЯ ПЕРЕД КУРЕНИЕМ ТАБАКА



Удачи, желающим бросить курить!