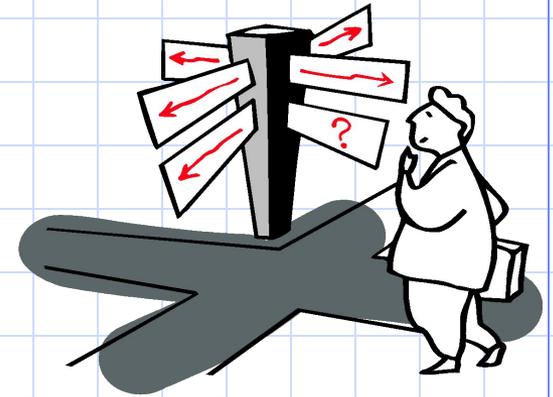


# Занятие 5

## Курение и здоровье

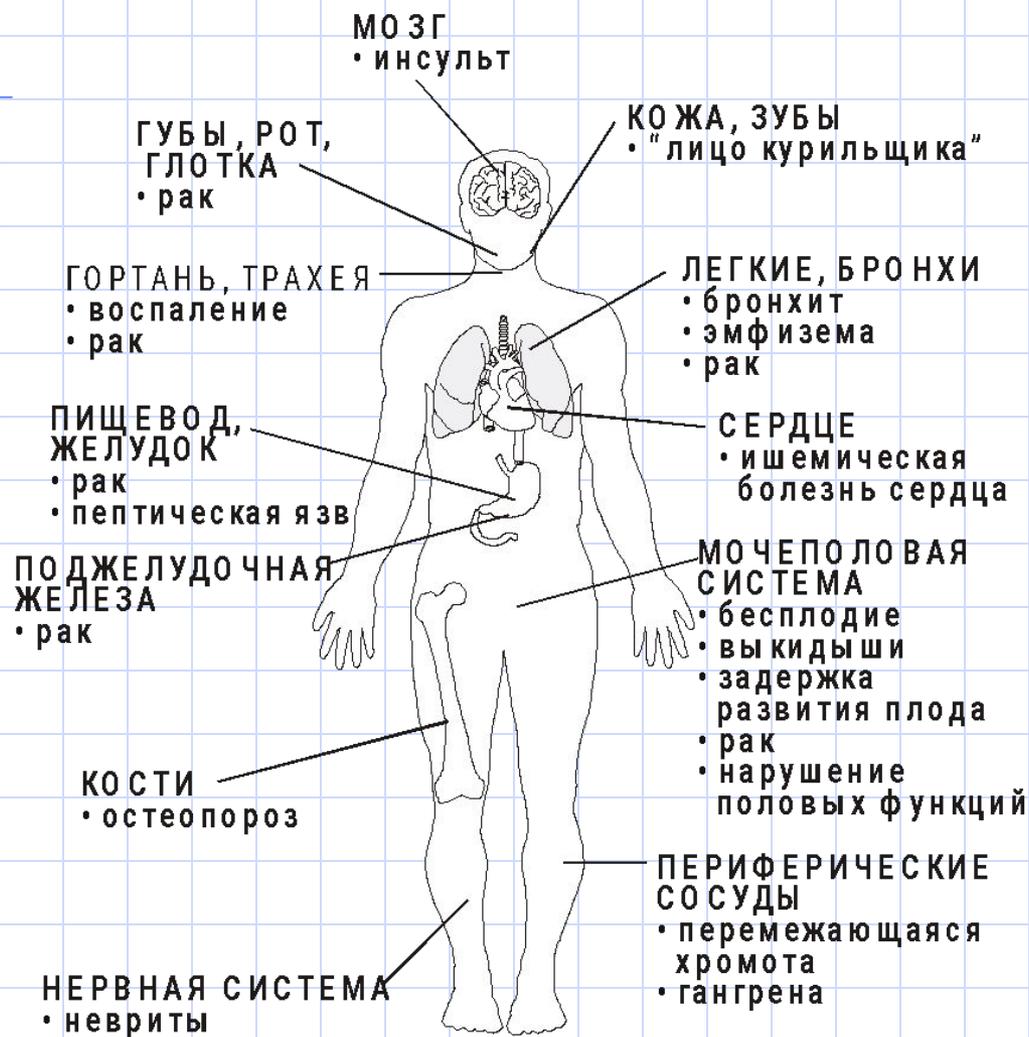


- Компоненты табачного дыма.
- Влияние курения на индивидуальное здоровье.
- Миф о «лёгких» сигаретах.
- Оценка статуса курения (типа курительного поведения).
- Оценка степени никотиновой зависимости и мотивации к отказу от курения.
- Причины закуривания и курения.
- Почему люди курят?
- Современные 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 КУРИТЕЛЬНОВОГО ПОВЕДЕНИЯ



СТИМУЛЯЦИЯ

ИГРА С СИГАРЕТОЙ



РАССЛАБЛЕНИЕ

ПОДДЕРЖКА



ЖАЖДА

РЕФЛЕКС



Horn D., 1976

# Типы курительного поведения:

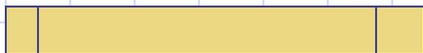
- «Стимуляция»

*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.*

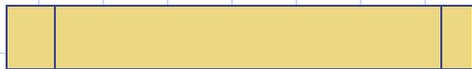
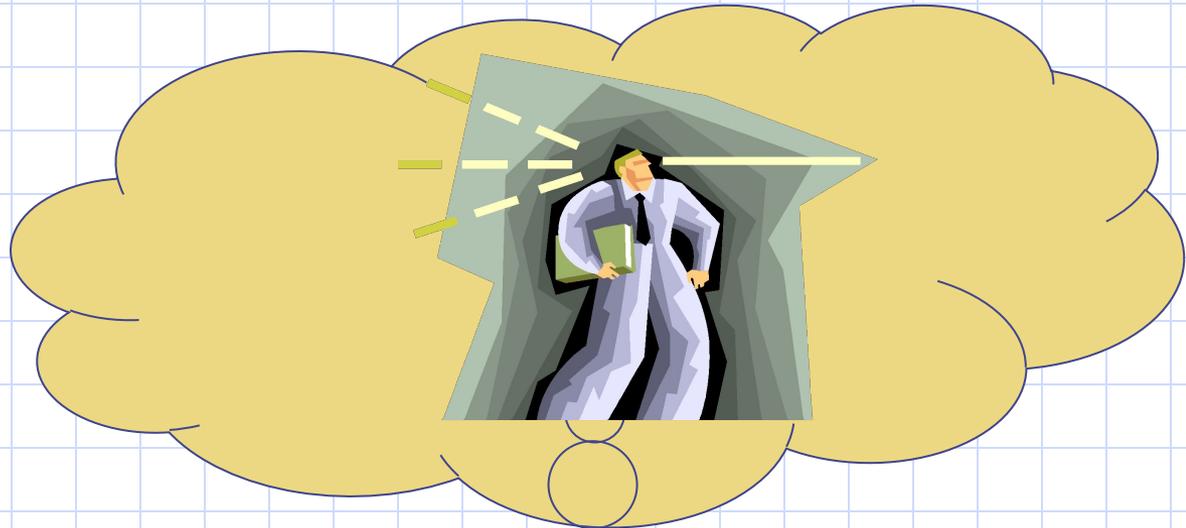
*Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.*



# Типы курительного поведения:

- «Поддержка»

*Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдержать 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.*

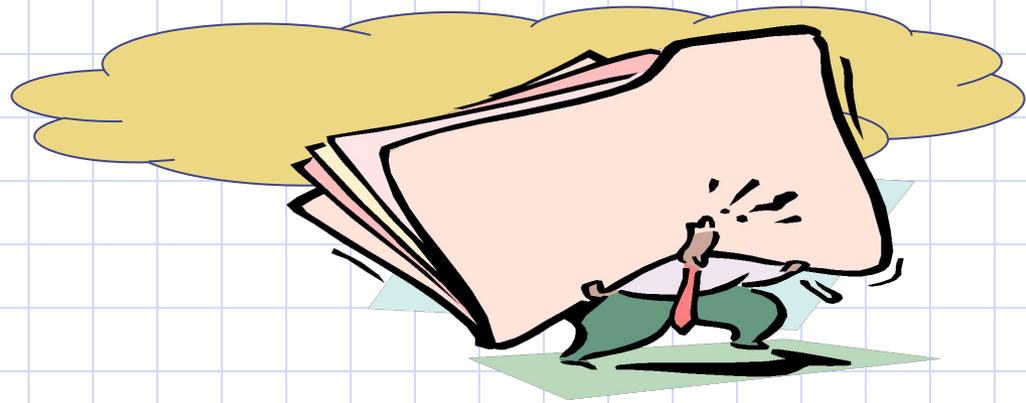
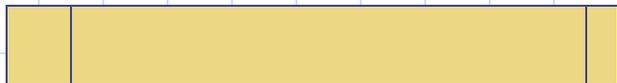
*Курит в любой ситуации, вопреки запретам.*



# 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

- 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

**Сумма баллов: \_\_**

**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!**