

«ДЕЛО «ТАБАК»»



Табак – это наиболее дешёвый, наиболее «мягкий» наркотик, тяжёлые последствия применения которого сразу бывают незаметны, а проявляются в более или менее отдалённом будущем, что и создает иллюзию его безвредности.
(В. Бахур – ДМН)



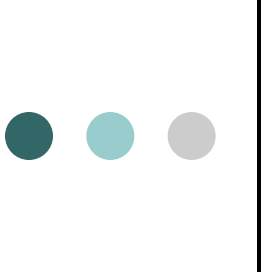
Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая

Он был провозглашён в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения. **День отказа от курения** отмечается также в третий четверг ноября. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечнососудистые, легочные и онкологические заболевания). Серьёзные научные доказательства связи рака лёгких и инфаркта миокарда с курением были приведены в многолетнем исследовании британских учёных British Doctors Study.

КОГДА КУРИЛЬЩИК ПРЕКРАЩАЕТ КУРИТЬ

- . **ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА** НИКОТИН НАЧИНАЕТ УДАЛЯТЬСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА
- . **ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ** ОКИСЬ УГЛЕРОДА ОТ КУРЕНИЯ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ПОЛНОСТЬЮ. ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ. ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА
- . **ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ** ВКУСОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ОБОНЯНИЕ СТАНУТ БОЛЕЕ ОСТРЫМИ
- . **ЧЕРЕЗ 12 НЕДЕЛЬ** СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ УЛУЧШАЕТСЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ
- . **ЧЕРЕЗ 3-9 МЕСЯЦЕВ** КАШЕЛЬ, ОДЫШКА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ УМЕНЬШАЮТСЯ, ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 10 %
- . **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА СТАНЕТ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ У КУРЯЩИХ



**2012 год — объявлен годом
«Противостояния табачной
промышленности»**

«Не дай себя обмануть! От распространения курения выигрывает только табачная промышленность» — таков девиз ВОЗ. Цель проведения информационной кампании в этом году - обратить внимание мирового сообщества на глобальную табачную эпидемию и ее смертоносные последствия, привлечь внимание лиц, формирующих политику, к необходимости разоблачения все более агрессивных попыток табачной промышленности подорвать реализацию Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.



В настоящее время табакокурение из частного дела превратилось в серьёзную угрозу здоровью на национальном уровне. Выявлено много сходных черт между наркотической и табачной зависимостями.

Мы надеемся, что данная литература может помочь курящим мотивировать отказ от курения и выработать правильную тактику, а некурящим – укрепиться в правильности выбранного пути.



616-053.2

К68 Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004.

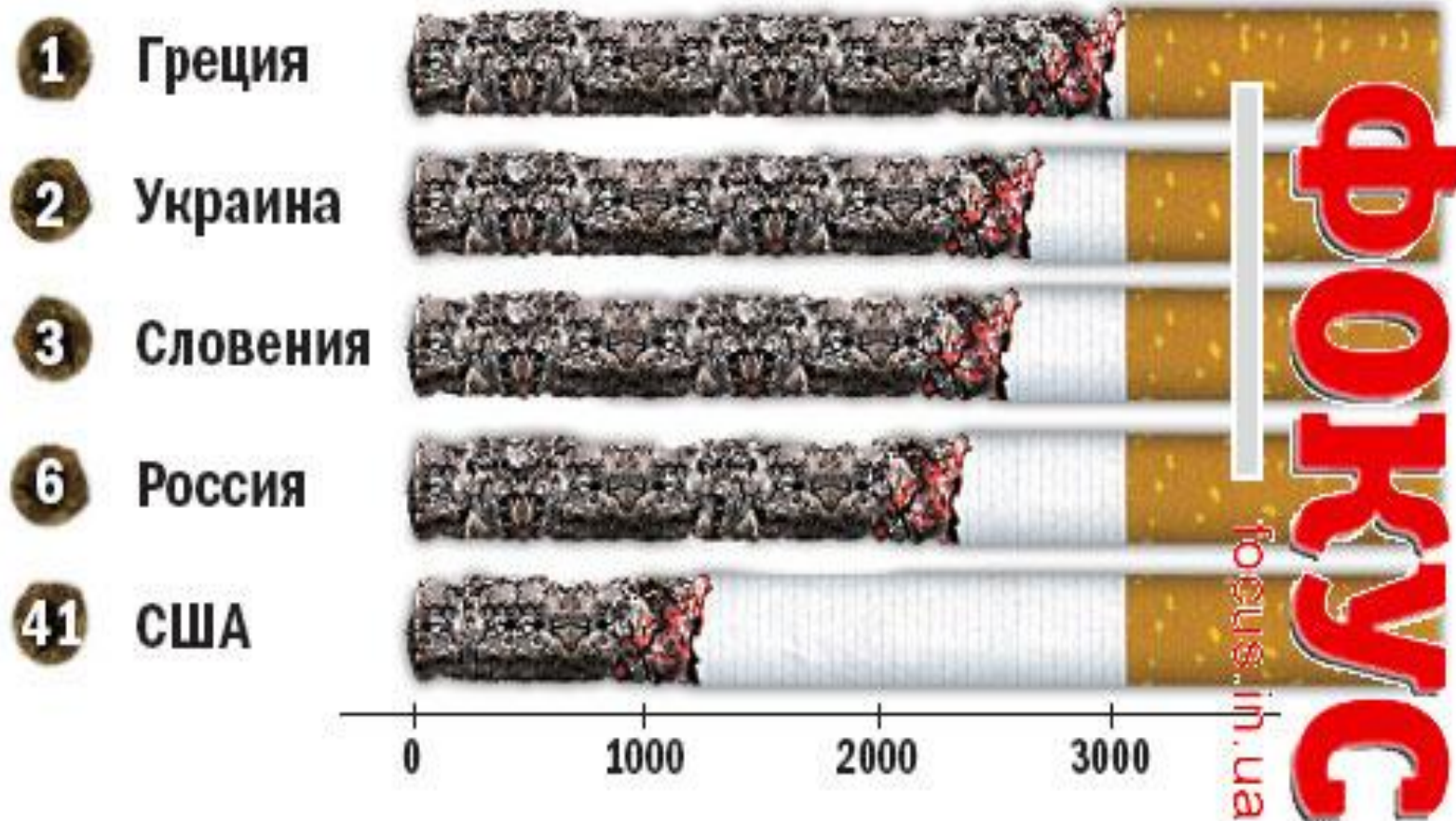
В книге дан всесторонний анализ причин потребления детьми и молодежью алкоголя, наркотиков, табака и других психоактивных веществ. Наибольшее внимание уделено антинаркотическому просвещению в образовательной среде и семье.

Измерение дыма

Если верить рейтингу британского журнала The Economist, подготовленному маркетинговой исследовательской компанией ERC, в среднем украинец выкуривает 2500 сигарет в год, или семь штук в день

Место в рейтинге

Число выкуренных сигарет на человека в год



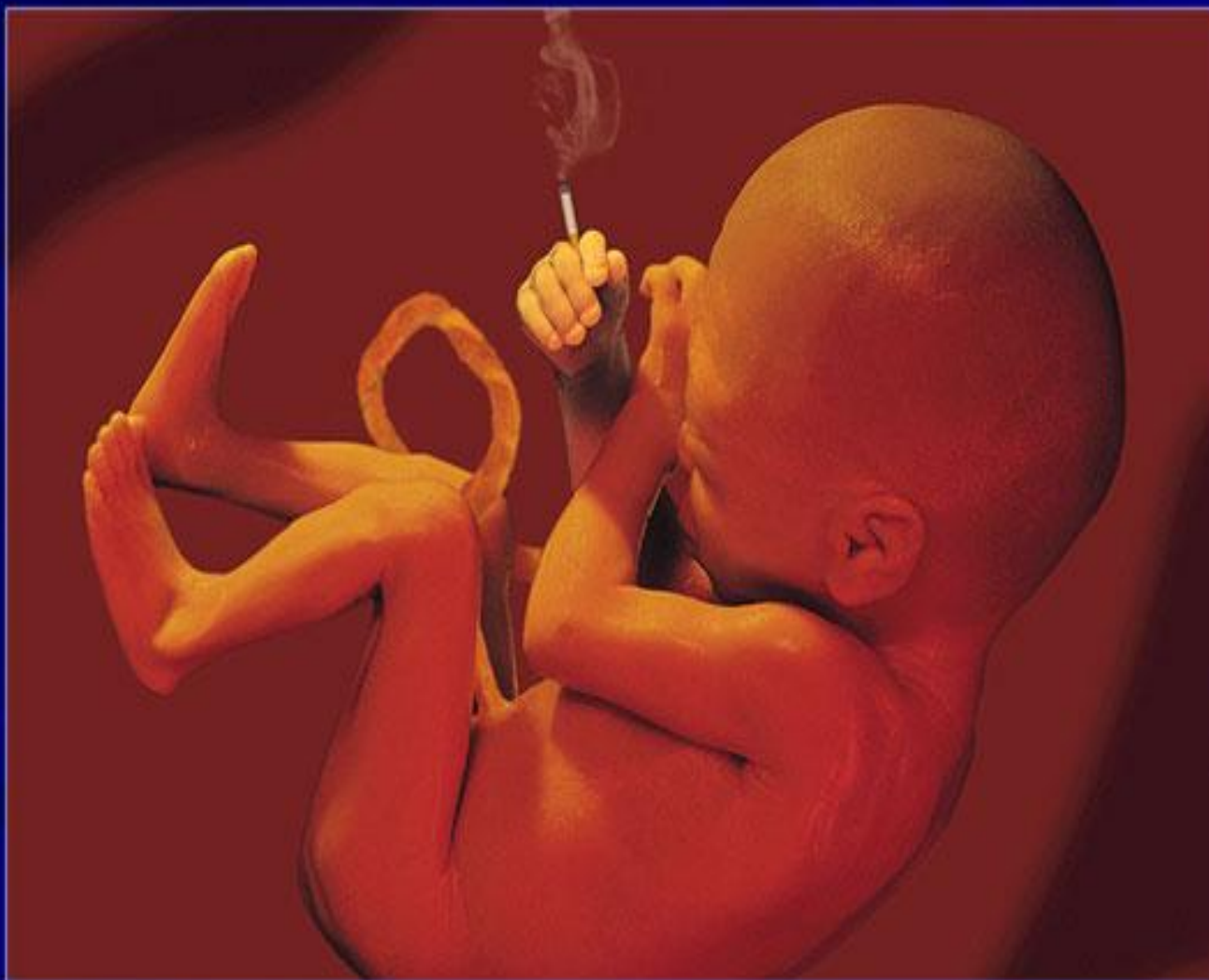


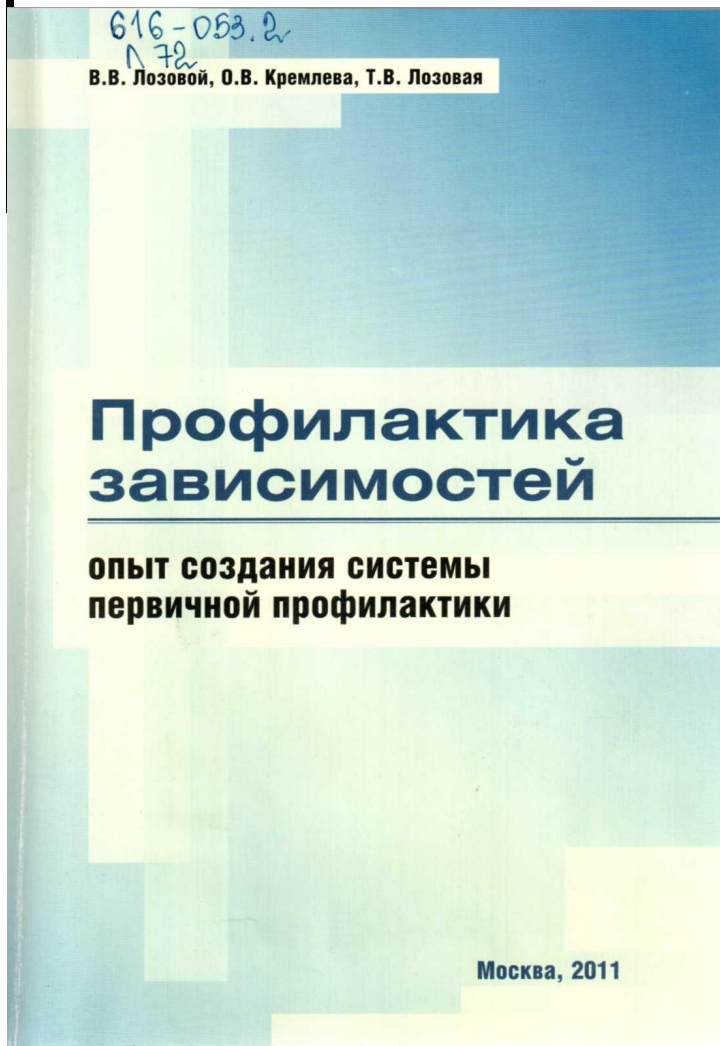
616.89

Е30 Егоров А.Ю. Возрастная наркология. – СПб.: Дидактика Плюс, 2002.

Автор описывает различные клинические формы химической зависимости, подробно останавливаясь на её особенностях в молодом возрасте. Отдельная глава посвящена психическим и поведенческим расстройствам вследствие употребления табака.

Когда вы не можете жить без никотина,..
его рабом становится и ваш ребенок



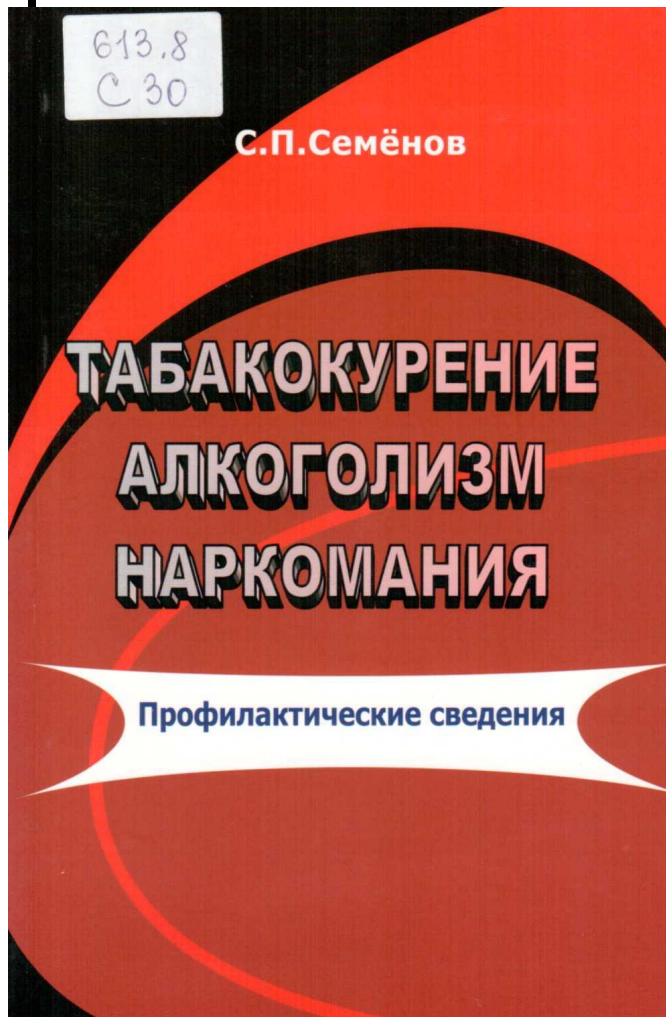


616-053.2

Л72 Лозовой В.В.

**Профилактика
зависимостей: опыт
создания системы
первичной профилактики/
авт текста В.В. Лозовой, О.
В. Кремлева, Т.В. Лозовая.
– М.: б/и, 2011.**

*В данной монографии
приведены материалы,
которые могут быть
полезны специалистам,
занимающимся первичной
профилактикой
зависимого поведения у
несовершеннолетних.
Книга адресована
медицинским и
клиническим психологам.*



613.8

С30 Семёнов С.П.
Табакотурение.
Алкоголизм. Наркология:
(профилактические
сведения). – СПб.: ТАТ,
2008.

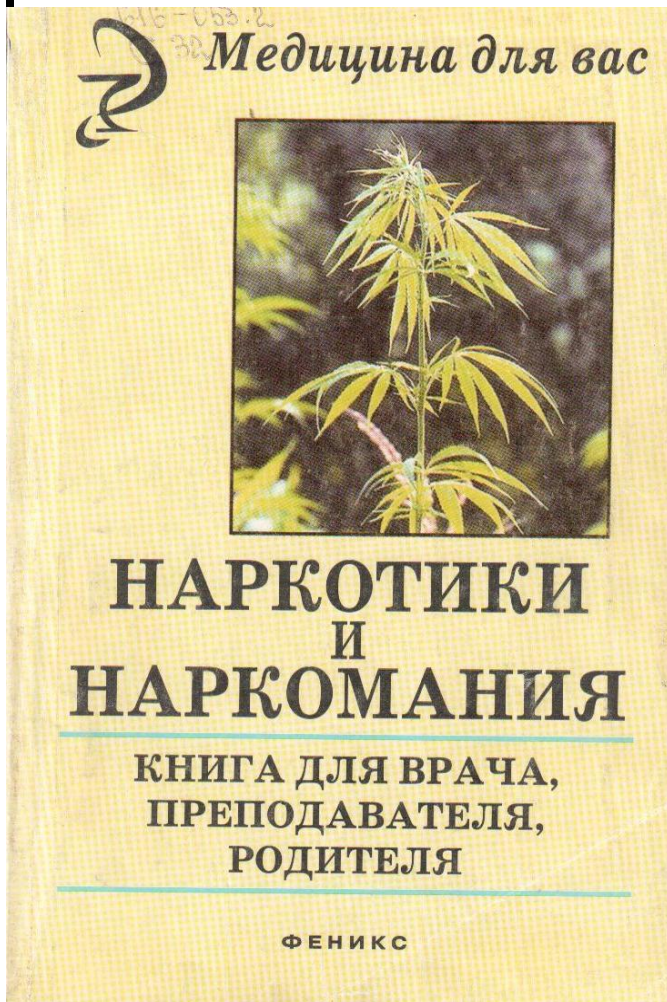
Согласно наблюдениям автора, погружение в болезнь зачастую обусловлено незнанием её проявлений, когда начало оказывается попросту незамеченным. Значительное место в книге уделено описанию клинической картины трёх основных наркологических заболеваний, а также личной и социальной профилактике.



613.8

К26 Карр А. Лёгкий способ бросить курить: пер. с англ./ авт. текста А. Карр. – М.: Добрая книга, 2011.

Многие специализированные клиники успешно используют приёмы и методы, которые описаны в этой книге. Будучи непрофессионалом в области терапии зависимостей, автор преуспел там, где потерпели полный провал бесчисленные психологи и психиатры с высокими научными степенями.



616-053.2

С32 Сердюкова Н.Б.
Наркотики и
наркомания. – Ростов-
на-Дону: Феникс, 2000.

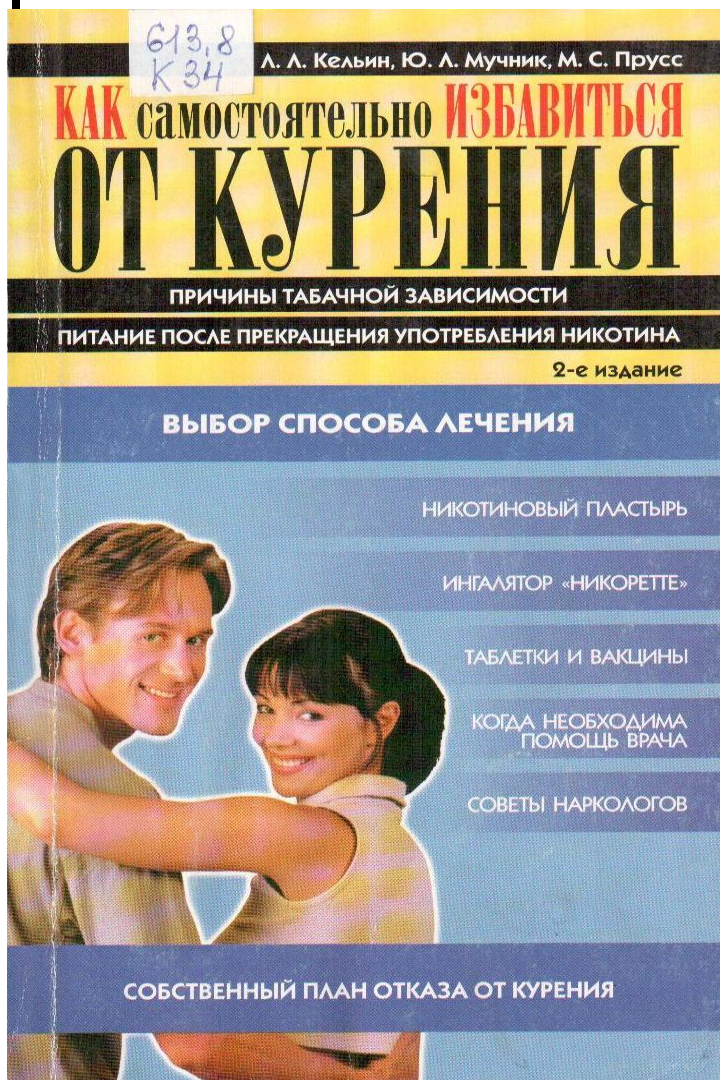
Автор уделяет внимание проблемам детской и подростковой наркомании, рассказывает о роли наркотиков в традиционных культурах и ритуалах. Отдельная глава посвящена курению табака.



Говорить можно что угодно

Но он смотрит на тебя и делает так же.

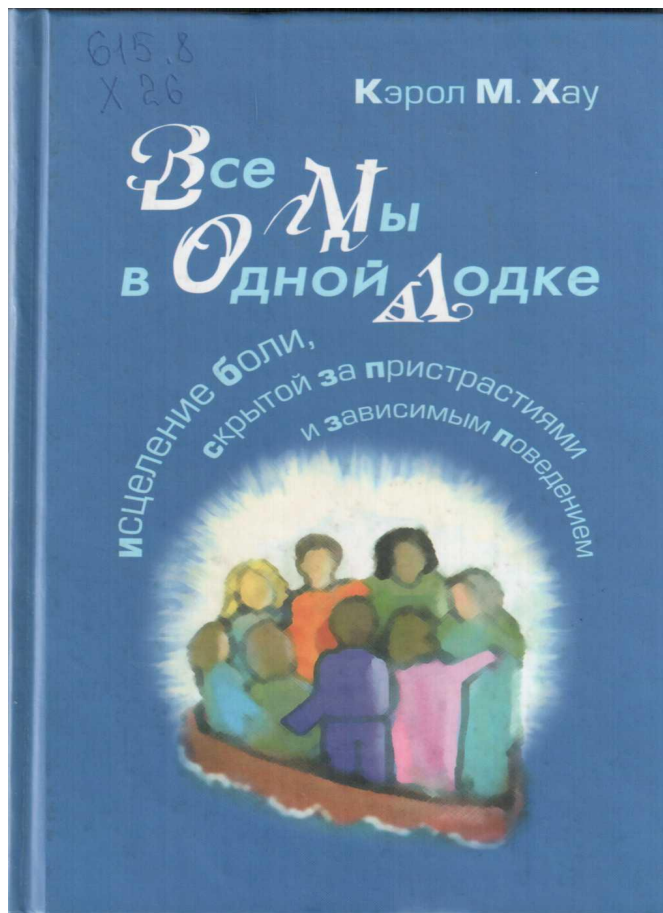
сто500.РФ



613.8

К34 Кельин Л.Л. и др. Как самостоятельно избавиться от курения/ авт. текста Л.Л. Кельин, Ю.Л. Мучник, М.С. Прусс. – СПб.:ИД «Нева», 2003.

В книге даны сведения, интересные людям курящим и некурящим. История курения, воздействие никотина на организм и личность, стратегия и тактика отказа от курения. Описаны новые и даже находящиеся в стадии разработки методы помощи курящим.



615.8

X26 Хау К. М. Все мы в одной лодке. Исцеление боли, скрытой за пристрастиями и зависимым поведением/ пер. с англ. К. Фельдгун. – М.: ИД «София», 2003.

Пристрастия, или аддикции, присущи всем людям на Земле. Автор предлагает свой метод, позволяющий покончить со всеми, без исключения, пристрастиями. Процесс эффективен и доступен каждому.



613.8

Г71 Горькая правда о пиве и табаке/ сост. И. Клименко.– М.: Философская книга, 2008.

В сборник включены научно-популярные статьи, которые доступным языком рассказывают о влиянии пива и табакокурения на организм человека. Материал подан ярко и образно.

Если вы курите...

Болезни,
вызванные
курением



- Рак легких
- Хронический бронхит и эмфизема (поражение легких, одышка и свистящее дыхание)
- Ишемическая болезнь сердца

Смертельный
ИСХОД

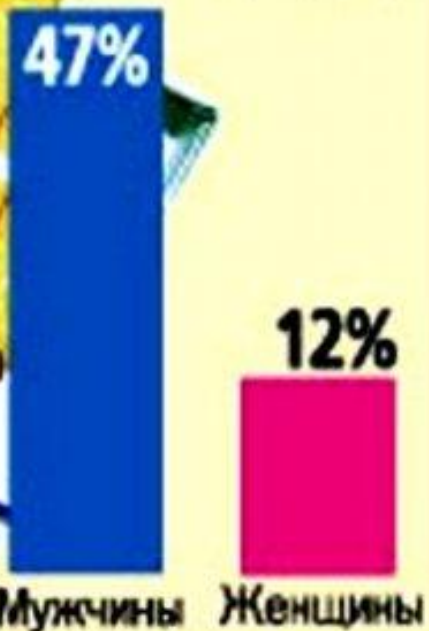
10 000
В ДЕНЬ



3,5
МЛН. В ГОД



Курильщики
старшего
возраста
(в мире)





613.8

3-17 Зайцев С.Н. Зеркало для курильщика. Самоучитель отказа от курения. – Нижний Новгород: б/и, 2005.

Эта небольшая брошюра родилась из желания помочь всем, кто хочет преодолеть свое пагубное пристрастие к табаку, и представляет собой вариант библиопсихотерапии (лечение печатным словом). Автор предлагает изменить своё отношение к курению с помощью специальных приёмов и техник.



**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**



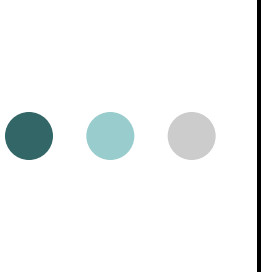
615.8

С24 Свитчинг в наркологии (краткосрочная мультимедийная психотерапия)/ авт. текста С.П. Семёнов, К.Н. Кондратьев, В.А. Касаткин, В.А. Чернявский. – СПб.: ТАТ, 2008.

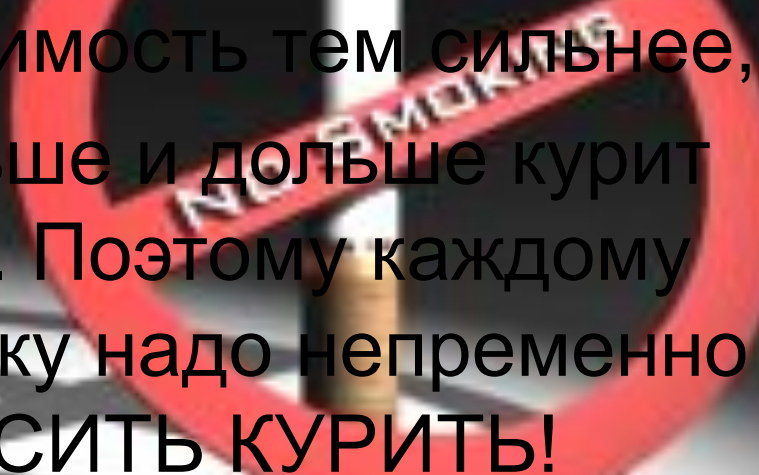
*Книга посвящена психотерапевтической технологии, основы которой были разработаны в начале 80-х годов XX века. Сейчас для её обозначения используется англоязычный термин **Role Switching** (ролевое переключение). В книге также описаны наркотические паттерны Э. Хемингуэя, М. Булгакова и С. Есенина.*

20 мая Минздрав внес в Госдуму проект закона о защите населения от последствий курения табака, в котором предлагается запретить полностью курение в общественных местах, установить минимальную цену пачки сигарет на уровне 75–100 рублей и запретить производителям табака рекламировать свой товар и выступать в качестве спонсоров каких-либо мероприятий.





В зависимости от никотина
оказываются не только настроение
и работоспособность, -
в зависимости оказывается весь
организм и будущее.



Эта зависимость тем сильнее,
чем больше и дольше курит
человек. Поэтому каждому
курильщику надо непременно
БРОСИТЬ КУРИТЬ!