

Табачокурение: достойная ли это трата времени и здоровья

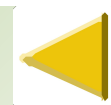
Подготовила:

*Малинова Ирина,
студентка 1 курса ФПП(р), группы 145.*



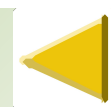
Содержание

- [На первый взгляд](#)
- [Но фактически...](#)
- [Почему курение привлекательно? \(1\)](#)
- [Почему курение привлекательно? \(2\)](#)
- [Что стоит на весах?](#)
- [Это не только выбор курильщика](#)
- [Антитабачные меры в 17-18 веках](#)
- [Первые шаги](#)
- [Медикаментозные методы отказа от курения \(1\)](#)
- [Медикаментозные методы отказа от курения \(2\)](#)
- [Аллен Карр \(1\)](#)
- [Аллен Карр \(2\)](#)
- [А что потом?](#)
- [Задумайтесь...](#)
- [Использованы материалы](#)



На первый взгляд...

- В древних цивилизациях табак считался **целебным средством**, ему приписывались **магические свойства**.
- Со второй половины 16 века в малых количествах его активно использовали в качестве **средства от мигрени**.
- В действительности, табачный дым содержит психоактивные вещества-алкалоиды никотин и гармин, которые в комбинации являются **стимулятором центральной нервной системы**, а также вызывают слабую **эйфорию**. Таким образом, воздействие никотина обеспечивает **временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и памяти**.



Но фактически...

Научные исследования позволили выявить и побочные эффекты курения:

- Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как **рак и эмфизема лёгких, заболеваний сердечной системы**, а также других проблем со здоровьем.
- Никотин в большей степени вызывает **физическую зависимость**, чем кофеин и марихуана, но в меньшей, чем алкоголь, кокаин и героин
- Никотин больше, чем какие бы то ни было другие вещества, обладает способностью вызывать **психологическую зависимость**.



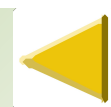
Почему курение привлекательно?

- В то время, как важнейшей причиной потребления табака является **химическая зависимость от никотина**, по сути своей являющегося наркотическим веществом, некоторые исследователи изучают **социологические и психологические аспекты** феномена курения.
- С точки зрения психоаналитиков, курение — это **раздражение оральной зоны**, от которой человек получает самые первые удовольствия в жизни (сосание молока, насыщение, чувство защиты). Поэтому курение, с таких позиций, это признак беспокойства, желания спрятаться, избежать напряжения.



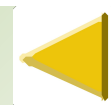
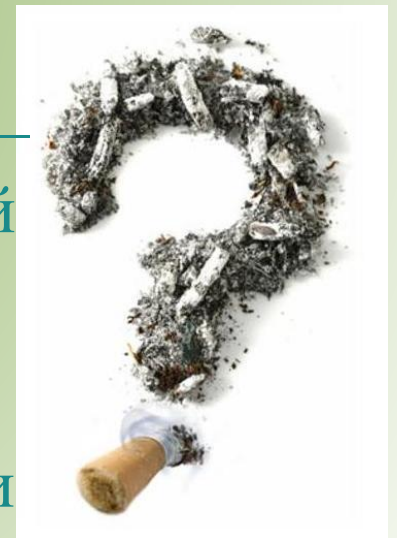
Почему курение привлекательно?

- Кроме того, курение может являться своеобразным способом **невербального общения**. По мнению многих психологов, именно это обстоятельство в большинстве случаев становится причиной, по которой человек начинает курить.
- Современные исследования группы американских учёных показали, что курение является **социально-заразным феноменом**. В результате этого исследования было выяснено, что курильщику легче удаётся отказаться от курения, если бросил курить кто-то из его ближайших друзей или родственников. Однако, по данным исследований, даже не связанные напрямую люди **оказывали воздействие друг на друга**: идея отказа от курения на положительном примере передавалась даже через друзей друзей.



Что стоит на весах?

- Курение, а точнее никотин, **блокирует усвоение витамина С.** Тем самым провоцируется гиповитаминоз С, последствия которого отражаются на всех органах, особенно подвергаются разрушению оксидантами стенки сосудов.
- Курильщики болеют **раком лёгких** в несколько раз **чаще**, чем некурящие. По современным данным, **более 90 % случаев** рака лёгких связаны с курением в анамнезе.
- Кроме того, курение вызывает **эмфизему лёгких** — хроническое заболевание, связанное с необратимой дегенерацией лёгочной ткани.
- Курение является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как **атеросклероз** и **инфаркт миокарда.**



Это не только выбор курильщика

- Курение увеличивает вероятность рака лёгких и молочной железы у окружающих (**пассивное курение**), также повышая для них риск возникновения астмы, сердечных заболеваний, выкидышей (у беременных), **синдрома внезапной детской смерти** и других проблем со здоровьем у детей и взрослых.
- Специалисты подсчитали, что вред пассивного курения соответствует вредному действию выкуривания **1 сигареты через каждые 5 ч** и уже через 10-15 мин оно способно вызвать обильное слезотечение. Пребывание в течение **8 ч** в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, **соответствующего курению более 5 сигарет.**



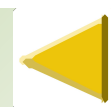
Антитабачные меры в 17-18 веках

- На Востоке, особенно там, где из-за жаркого климата курение часто становилось причиной пожаров, за него полагались очень суровые кары.
- В Турции курильщиков подвергали телесным наказаниям, позорным церемониям и даже приговаривали к смертной казни.
- В Японии за курение можно было угодить в тюрьму, а у нас в России — подвергнуться пыткам и увечьям.



Первые шаги

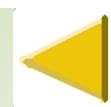
- Отказ от курения в первые дни может быть сопряжен с тяжелыми симптомами отмены, вплоть до состояний аналогичных наркотическим «ломкам».
- В ряде случаев при несоблюдении простых правил возможен набор 3-4 килограммов веса в первый год после отказа от курения. Хотя ряд исследований показывает, что женщины бросившие курить чаще **теряют в весе после отказа**, видимо за счет комплексного изменения образа жизни.
- Тяга к курению может сохраняться в течение длительного времени после отказа.



Медикаментозные методы отказа от курения (1)

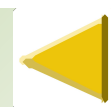
Существуют **три основные группы** препаратов, доказано увеличивающих вероятность отказа от курения:

- Наиболее старой и испытанной является никотинзаместительная терапия. Ее применение увеличивает вероятность отказа примерно **в два раза** у лиц с выраженной никотиновой зависимостью. Обычно применяются **пластыри** содержащие 21 мг. (действует в течение суток) или 15 мг никотина (действует во время периода бодрствования - 16 часов), **жевательную резинку** (2 и 4 мг. никотина, около 20 штук в сутки) или **рассасывающиеся таблетки, ингаляторы**. Иногда используется комбинация разных форм замещения никотина.



Медикаментозные методы отказа от курения (2)

- Также, используется **бупропион** (велбутрин, зибан), являющийся **антидепрессантом**, который в России пока не зарегистрирован и продается преимущественно через Интернет.
- Препарат **Варениклин** (Чампикс) выведенный на рынок в 2008 году, являющийся **частичным агонистом никотиновых рецепторов**, подает большие надежды, но его применение у ряда пациентов чревато **побочными эффектами**, в том числе, со стороны нервной системы.



Аллен Карр (1)

- Аллен Карр успешно доказал, что курильщики в реальности **не испытывают удовольствия от курения сигарет**: курение лишь снимает неприятные симптомы, возникающие по мере того, как никотин выходит из организма после выкуривания предыдущей сигареты. Именно так появляется и сохраняется никотиновая зависимость.
- Карр утверждает, что «облегчение», которое курильщик чувствует закуривая сигарету, ощущение возвращения к «нормальному» состоянию, не-курильщик испытывает постоянно.



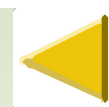
Аллен Карр (2)

- Карр так же отмечает, что **зависимость от курения на самом деле значительно ниже, чем принято считать**; симптомы отвыкания в действительности порождаются сознанием самого бывшего курильщика, и если отбросить сомнения и страхи, связанные с процессом отвыкания, то оно не будет таким болезненным.
- Кроме того, Карр утверждает, что для того, чтобы отказаться от курения, **не нужно иметь огромной силы воли**, так как сила воли не требуется человеку, чтобы перестать делать что-то, что ему и так не хочется делать.
- По мнению Аллена Карра, именно **страх потери** является для большинства курильщиков причиной, по которой они продолжают курить.



А ЧТО ПОТОМ?

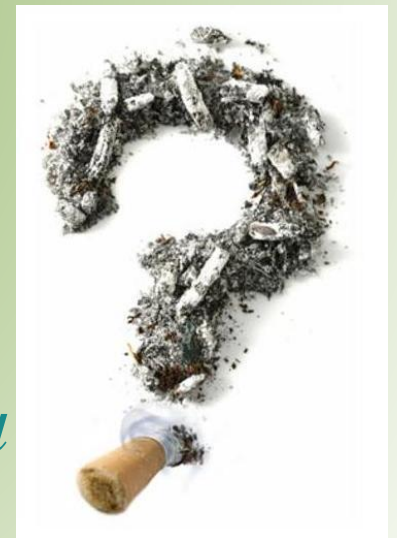
- **через 2 часа** никотин начинает удаляться из организма и в ЭТОТ МОМЕНТ чувствуются первые симптомы отмены;
- **через 12 часов** окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;
- **через 2 дня** вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;
- **через 12 недель (3 месяца)** система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;
- **через 3-9 месяцев** кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %;
- **через 5 лет** риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.



Задумайтесь...

- Кроме всего прочего, к негативным последствиям курения относятся жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос... Стоит ли?
- Сколько времени в год курящие люди теряют на постоянных перекурах?
- Какое будущее ждёт детей курильщиков?
- Насколько вы любите своих близких и любимых людей?
- ...

□ *В жизни могут быть и другие источники сил, настроения и состояния эйфории...*



Использованы материалы:

- Википедия:
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/Табакокурение>
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/Никотин>
- http://ru.wikipedia.org/wiki/Способы_отказаться_от_курения
- http://ru.wikipedia.org/wiki/Карр,_Аллен
- <http://bad-smoking.narod.ru/passive.html>



Спасибо за внимание!

Берегите себя и окружающих вас людей!

