



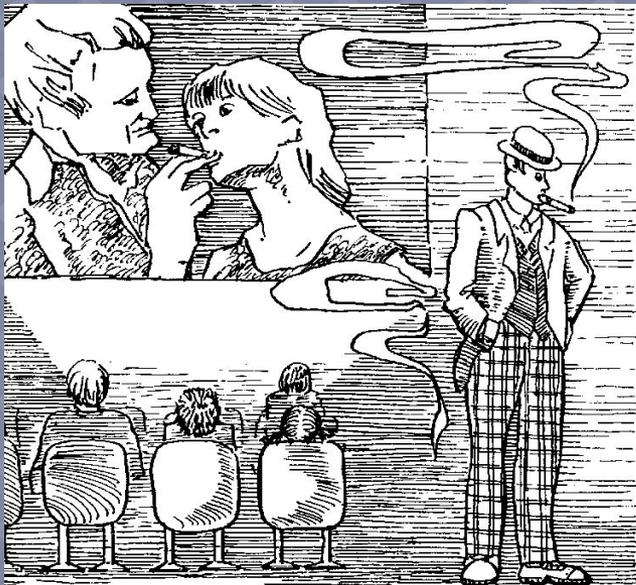
Уберечь от дурмана... Курение

*Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет
целые нации.
О.Бальзак*

«От курения тупеешь»

И.В. Гете.

Первая затяжка дымом на перемене между уроками в школе... Кашель, тошнота, головокружение, - все это под одобрительные реплики уже «опытных» в этом деле сверстников, имитирующих удовольствие друг перед другом. Все, конечно, врут, знают, что врут, - но таковы правила игры. Видимо, положительная эмоция «приобщения» оказалась сильнее предупреждений организма об опасности.



При **повторном** обращении к сигарете токсическое действие выражено в ослабленном виде. Появляется приятное возбуждение, внутренняя теплота, мягкий «кайф», и курение становится приятным, а главное «растет» мнимое самоутверждение своего Я.

Третья фаза характеризуется восприятием и анализом. Курящий начинает осмысливать, что курение не только удовольствие, но и вред. Порой оно не вызывает приятных ощущений, а превращается в обязательную обязанность.



- В мире курят 1,1 миллиарда человек, из них мужчин - 47%, женщин - 12%.

- В Республике Казахстан курят мужчин 54% и женщин - 11%, причем в возрасте 12-14 лет - 10%, 15-17 лет - 21%, 29-40 лет - 40%. - --Курение является причиной 3,5 миллионов смертей в год, что составляет 11 тысяч человек ежедневно.

- Ежегодно в нашей Республике от курения умирает 20-24 тыс. человек.

- Курение является причиной 20% случаев смерти от болезней сердца и инфарктов, 30% случаев смерти от рака.

- Девушкам следует знать, что уже на начальной стадии курения свежесть, эластичность и упругость кожи утрачивается, грубеет голос и появляется неприятный запах изо рта. Запах табака пропитывает одежду и волосы.



**Есть ли смысл приносить
столь тяжкую жертву
табаку?**

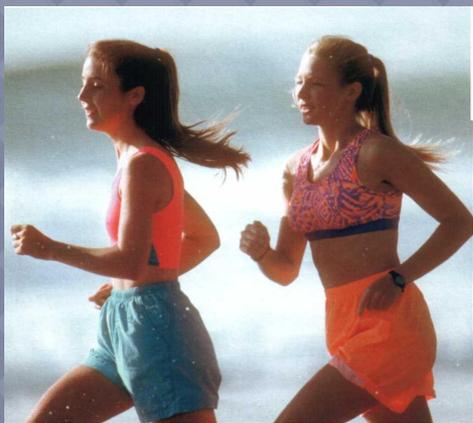
«После того, как я бросил курить, у меня не бывает мрачного и тревожного настроения».

А.П. Чехов

Мифы и реальность о курении

Миф 1. Курят все.

Это не так.



Большая часть человечества не курит. Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, спортивную фигуру, регулярные занятия физическими упражнениями, ежедневную гимнастику. Все больше предпринимателей отказываются брать

на работу курящих.

Миф 2. Бросить курить легко.

Это не так.

Большинство курильщиков пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, и это у них не получилось. По данным Всемирной организации здравоохранения, с первой попытки это удается только каждому сотому курильщику со стажем.

Миф 3. Курение - это безвредное занятие.

Это не так.

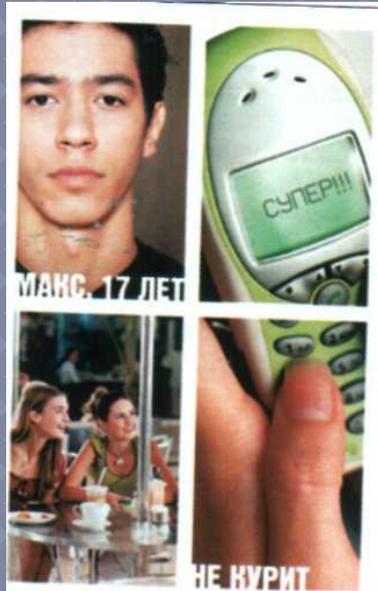
Курение - главный фактор риска заболеваний легких, сердца, нервной системы. 9 из 10 больных раком легких курили. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет. Ученые Германии установили, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.



Миф 4. Курение опасно только для того, кто курит.

Это не так.

Медики давно установили, что пассивные курильщики также становятся жертвами табака. Находясь в курящей компании, вы рискуете не только привыкнуть к табачному дыму, но и получить весь «букет» заболеваний, связанных с курением.



Миф 5. Курение как фактор независимости и престижа.

Это не так.

В действительности курение не прибавляет ни того ни другого.

Тест

Зависите ли вы от никотина

Проснувшись утром, когда выкуриваете первую сигарету:

- через 5 минут 3
- от 6 до 30 минут 2
- от 31 минуты до часа 1
- через час 0

Вам сложно заставить себя не курить в местах, где это запрещено?

- да 2
- нет 1

*Какая сигарета кажется наиболее важной?
Без какой не смог бы обойтись?*

- первая 1
- следующая 0

Сколько сигарет выкуриваете ежедневно?

- 10 и меньше 0
- от 11 до 20 1
- 21 до 30 2
- 31 и больше 3

Когда больше курите - сразу после сна или в течение дня?

- в течение дня 0
- сразу после сна 1

Курите ли, если болеете и вынуждены лежать в постели?

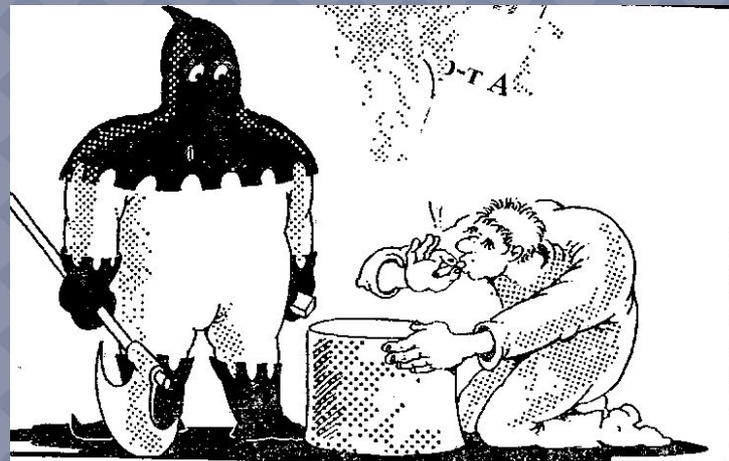
- да 1
- нет 0

Подсчитаем набранные баллы: 0-2 балла - нет никотиновой зависимости

3-4 балла - слабая никотиновая зависимость

5-6 баллов - средняя никотиновая зависимость

7-10 баллов - сильная никотиновая зависимость





Ура, я не курю!

Что каждый выиграет, отказавшись от сигарет?

Уже через 20 минут после последней сигареты кровяное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

Через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови.

Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.

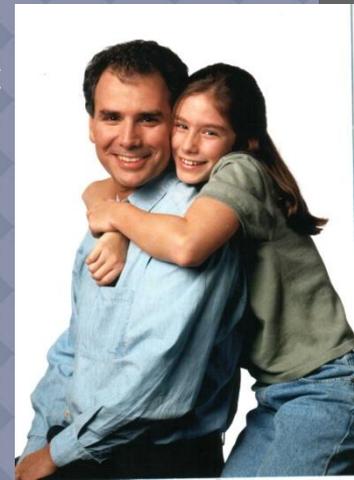
Через неделю улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос.

Через месяц явно станет легче дышать, покинут утомляемость, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель.

Через 6 месяцев пульс станет реже, можно надолго удерживать дыхание, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.

Через год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курящими снизится наполовину.

Через 5 лет резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.



Что можно прочитать о вреде курения:

Бросить курить раз и навсегда/ Сост.Е.Г. Берсеньева.- М.: Центрполиграф, 2008.- 175 с.

Деларю В.В. Губительная сигарета/ В.В. Деларю.- 2-е изд. перераб. и доп.- М.:Медицина, 1987.- 80 с., ил.

Николаев Ю.С., Нилов Е.И. «Удовольствие» или здоровье?/Ю.С. Николаев, Е.И. Нилов.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 71 с.

Радбиль О.С., Комаров Ю.М. Курение/ О.С. Радбиль, Ю.М. Комаров.- М.: Медицина, 1988.- 160 с.

Спасибо, не курю!/Сост. Н. Заикин, А. Никитин.-М.: Мол. Гвардия, 1990.- 174 с.- (Компас).

Чумаков Б.Н. Валеология: Курс лекций/ Б.Н.Чумаков.-М.: Педагогическое общество России, 2000.- 407 с.

Сост.: Зав. библиотекой-филиалом №11 п.Долинка ГУ Шахтинская ЦБС
Наумова И.