

ПРОФИЛАКТИКА табакокурения среди молодежи



Презентацию подготовила:
педагог – психолог - Котова Е.А.

Табакокурение

- ЭТО ВИД ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ, СВЯЗАННОЙ С ВДЫХАНИЕМ ТАБАЧНОГО ДЫМА, КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТ ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО - НИКОТИН, ВЫЗЫВАЮЩИЙ ПРИВЫКАНИЕ.



Причины табакокурения:

1. Любопытство.
2. Подражание взрослым.
 - В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях это число превышает 50%. У многих курение объясняется подражанием, курящим товарищам.
 - В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода, стремление «выглядеть красивой». Часто девушки начинают курить в компаниях.

Причины табакокурения:

- Итак, если причинами начала табакокурения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествления курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.
- Но есть еще один важный фактор, обуславливающий привычку к табакокурению - ***привыкание к***

Привыкание к никотину

- Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся по организму.
- Через 2-3 минуты после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность.
- Кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей, воспринимаются курильщиком, как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.

Привыкание к никотину

- Однако спустя некоторое время чувство прилива энергии исчезает. Физиологически это связано с сужением сосудов мозга и понижением его активности.
- Чтобы вновь почувствовать состояние прилива сил курящий, спустя некоторое время, опять тянется за сигаретой, невзирая на оставшуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах.

Привыкание к никотину

- *Мнимое состояние* энергетического подъема, спокойствия, закрепляясь в сознании после выкуренной сигареты, переходят в условный рефлекс. Курящий убеждает себя, что без табака он не может нормально работать, жить, и вскоре он становится настоящим рабом своей страсти.
- Никотин, как и некоторые другие яды, становится привычкой на уровне рефлекса и без него курящему человеку уже трудно обходиться.

В основе привычки к курению

- Лежат индивидуально - различные мотивы, основанные на комплексе условнорефлекторных связей, включающих в себя процесс курения и конкретные условия, в которых он происходит и закрепляется в сознании курящего.
- Это впечатление закрепляется в сознании, и всякий раз после приема пищи курящему человеку хочется курить.

Исследованиями доказано, в чем вред курения.

- В дыме табака содержится **более 30 ядовитых веществ**: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.
- 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а постепенно.

Статистические данные

- Говорят, что курящие в 13 раз чаще заболевают: стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка.
- Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом-тяжким недугом кровеносных сосудов.
- Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека: **никотин и изопреноиды.**

Последствия:

- Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах *возбуждает нервные клетки*, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте.
- В больших дозах *тормозит*, а затем *парализует* деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Последствия:

- Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.
- Пагубно влияет на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - импотенции.
- Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек

Последствия:

- У курящего не редко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.
- Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.
- В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями — пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущего к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Последствия:

- Большую роль табакокурение играет и в возникновении туберкулёза.
- Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящего встречается в 3 раза чаще.
- Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

Последствия:

- От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту. Эти признаки могут быть проявлением: гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящего человека возникают гораздо чаще.
- Табакокурение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота.

Чтобы бросить курить, самое главное - очень этого захотеть!

- Самым распространенным способом является замена курения применением никотиносодержащих средств.
- Это никотиновые пластыри, жевательные резинки, ингаляторы. Механизм их действия одинаков: они обеспечивают доступ никотина в организм, защищая тем самым от неприятного абстинентного синдрома.
- При этом стимулирующий эффект никотина на сердечно - сосудистую систему сохраняется, однако в организм больше не поступает содержащиеся в табачном дыму токсины. Эти средства можно применять достаточно долго, пока тяга к сигаретам не пропадет.

Чтобы бросить курить, самое главное - очень этого захотеть!

- Другими способами, помогающими бросить курить, являются применение специальных лекарственных препаратов (по рекомендации врача!).
- Они не содержат никотина, являются антидепрессантами, восстанавливающими душевное равновесие в начальный период отказа от курения.
- Возможно также полоскание рта специальными растворами, вызывающими отвращение к курению.

Чтобы бросить курить, самое главное - очень этого захотеть!

- К альтернативным методам отказа от курения относятся иглотерапия (рефлексотерапия) и гипноз. При иглотерапии иголки вводятся в ушную раковину, воздействуя на определенные структуры головного мозга. В результате разрушается «рефлекс курильщика».
- Метод гипноза заключается в том, что, доведя пациента до состояния релаксации, врач внушает, что ему противно курение. Считается, что в момент проявления тяги к курению, пациент «вспомнит» эти установки. Коэффициент успеха, согласно контрольным проверкам, составляет 30%.

Стадии развития табакокурения:

- Зависимость от курения развивается после того, как привычка пройдет предварительный этап привыкания к табаку, включающий эпизодическое и систематическое курение.
- **Предварительный этап** – в это время курение имеет эпизодический характер, в неделю употребляется 4-5 сигарет. Человек не воспринимает это занятие как опасное пристрастие, не испытывает физической необходимости вдыхать табачный дым. Он легко меняет марки, переходит от курения кальяна к трубке, сигарам, сигаретам.

Стадии развития табакокурения

- На **предварительном этапе** формирования привыкания курящему удастся избавиться от этой привычки, если не возникает психического подкрепления зависимости от никотина. Опасность закрепления привычки возрастает на стадии систематического употребления табака.
- **Систематическое курение** означает, что курильщик потребляет в день более 7 сигарет. Через несколько месяцев у человека начинает формироваться никотиновая зависимость. Процесс проходит в 3 стадии

Стадии развития табакокурения:

- **Первая стадия** - на 1 стадии человек незаметно для себя постепенно увеличивает дозу. У него появляются привычки, связанные с процессом потребления табака.
- Без пачки с сигаретами в пределах досягаемости курящий чувствует себя неуютно, при первой возможности приобретает любимую марку. Физическое привыкание пока отсутствует на этой стадии, но психологическая зависимость возрастает.
- Такое состояние может длиться 5 лет, после чего зависимость к табаку переходит в следующую стадию.

Стадии развития

табакокурения:

- **Вторая стадия** - на второй стадии развития никотиновой зависимости возникает физическая потребность. Зависимый человек испытывает необходимость в постоянной подпитке никотином. Желание покурить может возникнуть в любое время, даже глубокой ночью.
- На 2 стадии после курения человек чувствует воодушевление, радость, прилив сил. В день на этом этапе выкуривается до 2 пачек сигарет, а изменения в организме приобретают разрушительный характер.

Стадии развития табакокурения:

Первыми признаками зависимости служат:

- болезни вен, артерий – частый пульс, аритмия, перепады давления, поражение сердца;
- болезни респираторных органов – появляется кашель утром, частые бронхиты, ОРЗ;
- бессонница, головные боли.
 - Второй этап может длиться до 20 лет. Со временем курильщик теряет ощущение удовольствия, симптомы зависимости усиливаются, а затем переходят в заключительную фазу.
 - *Своевременно начатое лечение* табакокурения поможет избежать наступления третьей стадии, которая влечет за собой уже не обратимые процессы в организме.

Стадии развития

табакокурения:

- **Третья стадия** - на заключительной стадии курение приобретает автоматический характер. На этом этапе все изменения состояния здоровья, обусловленные привыканием, усиливаются, приобретают хронический, часто необратимый характер.
- Стремительное ухудшение качества жизни вынуждает отказаться от опасной привычки, но самостоятельно, без врачебной помощи, сделать это больной часто уже не в состоянии.

Стадии развития табакокурения:

- Чтобы расстаться с привычкой, разрушающей здоровье, придется преодолеть физическую, психическую зависимости. Сложнее всего проделать это на третьей стадии, когда человек не способен даже день обойтись без сигареты.

Поэтому, лучше отказаться от "мнимого удовольствия" сразу, не допустив зависимости и разрушения собственного здоровья!

Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!

