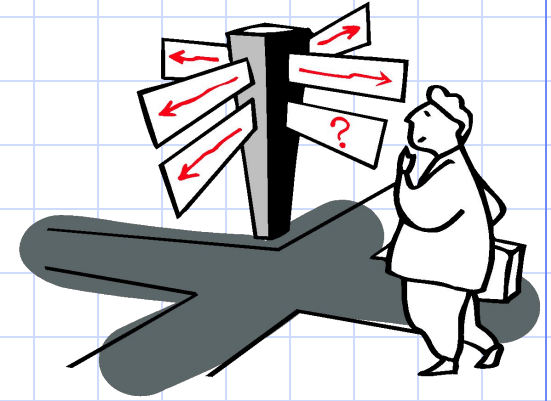
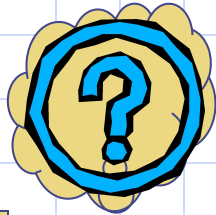


Занятие 5

Курение и здоровье



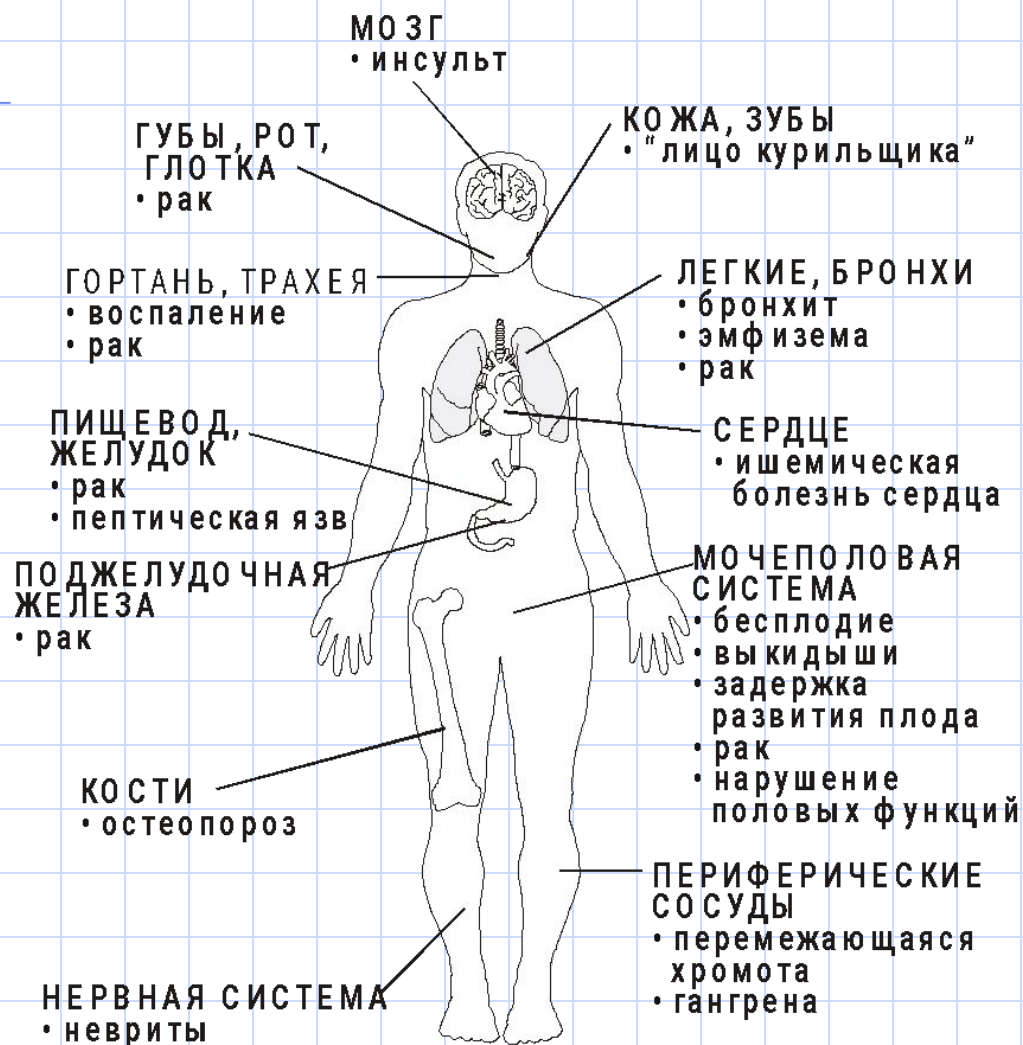
- Что мы знаем о вреде курения?
- Типы курительного поведения.
- Почему люди курят?
- Что такое никотиновая зависимость?
- Современные методы лечения табакокурения
- Мотивация и готовность бросить курить.
- Я решил бросить курить! С чего начать?



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 КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



СТИМУЛЯЦИЯ

ИГРА С СИГАРЕТОЙ



РАССЛАБЛЕНИЕ

ПОДДЕРЖКА



ЖАЖДА

РЕФЛЕКС

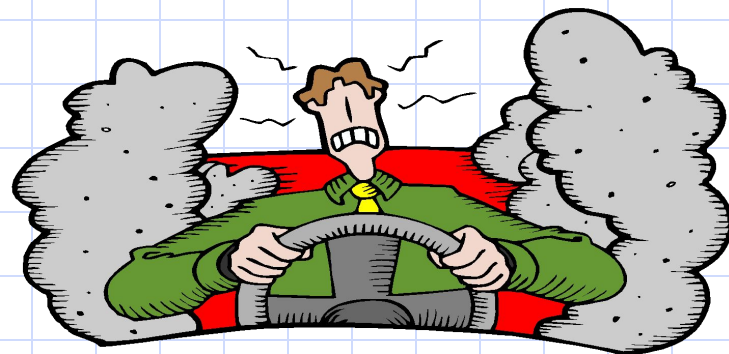


Horn D., 1976

Типы курительного поведения:

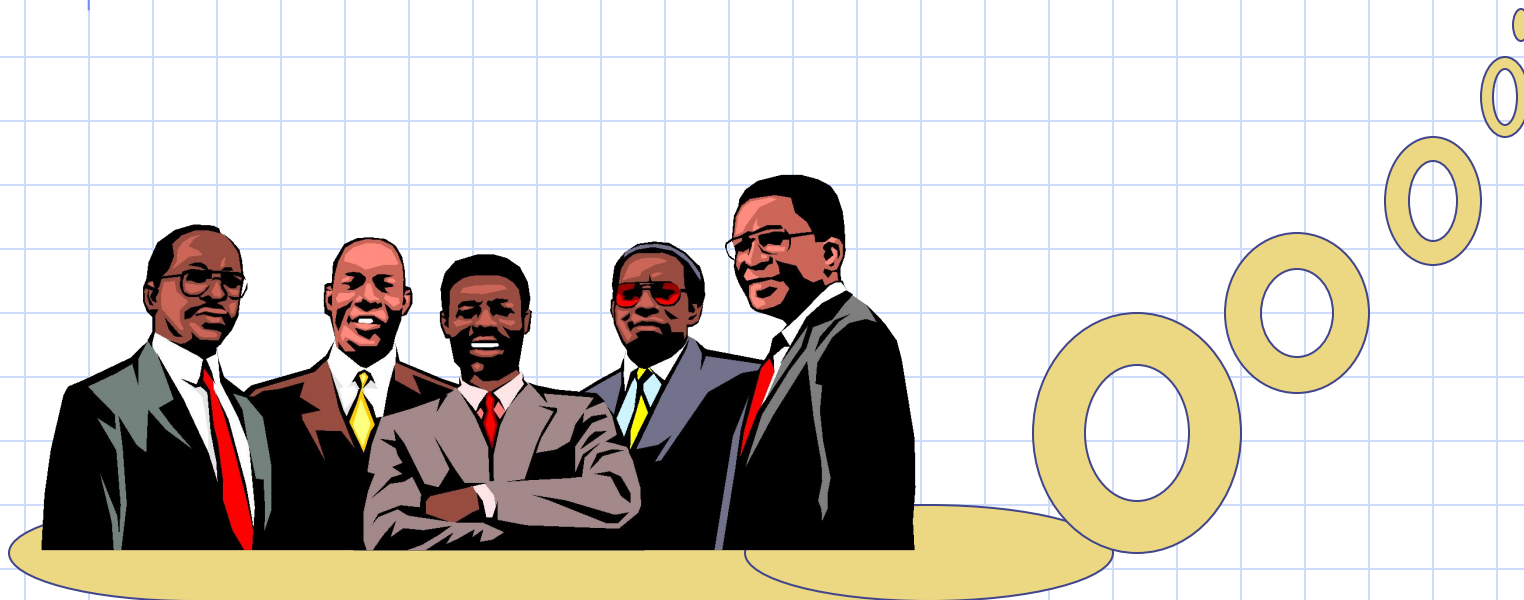
- «Стимуляция».

- *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.*



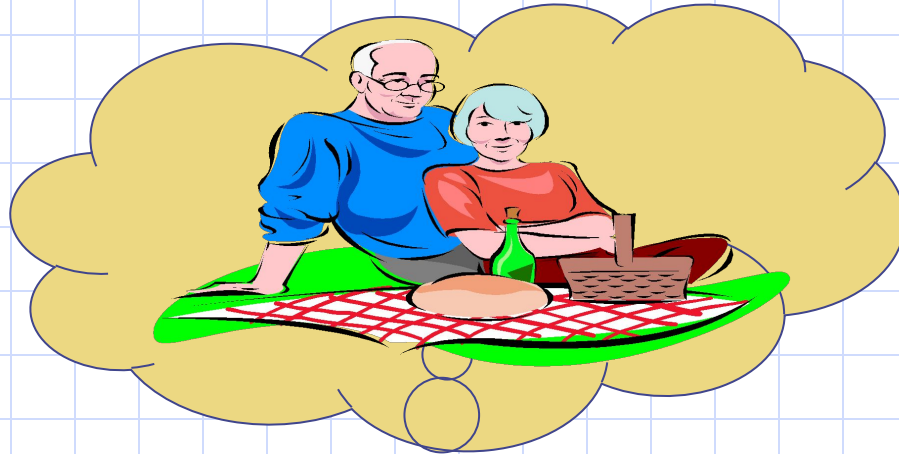
Типы курительного поведения:

- *«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:

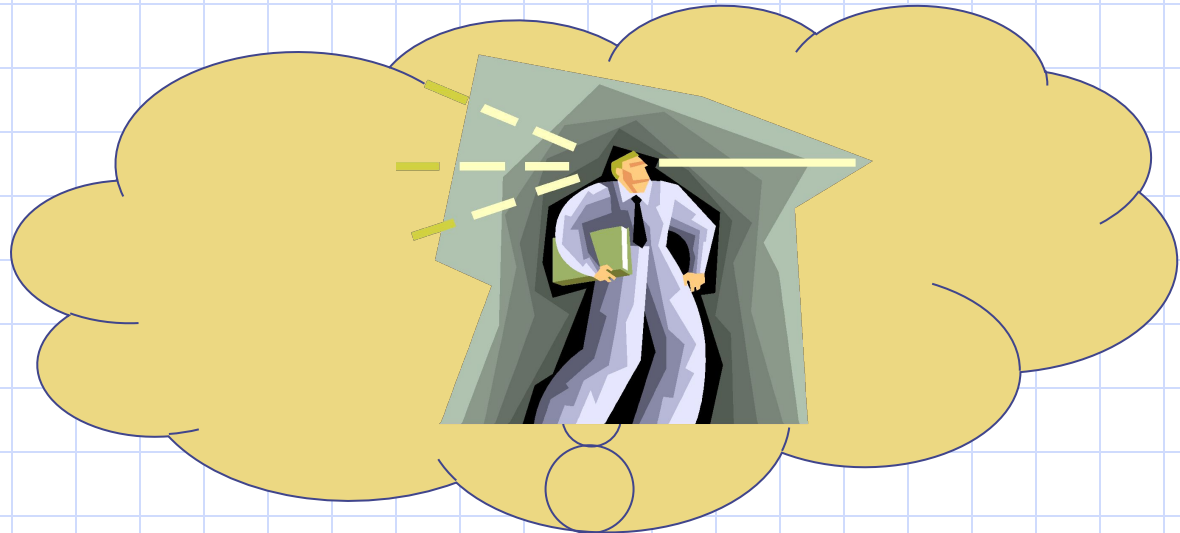
- *«Расслабление».*
 - *Курят только в комфортных условиях.*
 - *С помощью курения человек получает «дополнительное удовольствие» при отдыхе.*
 - *Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.*



Типы курительного поведения:

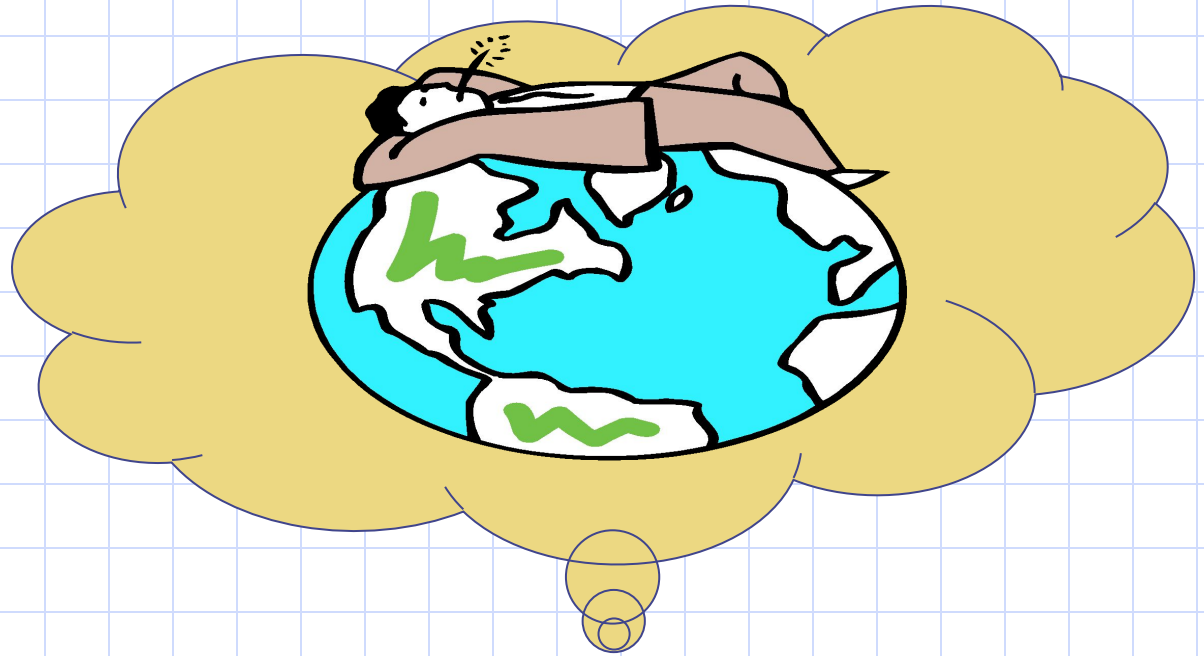
- *Поддержка.*

- *Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта.*
- *Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться с неприятной ситуацией.*
- *Относятся к курению как к средству, уменьшающему эмоциональное напряжение.*



Типы курительного поведения:

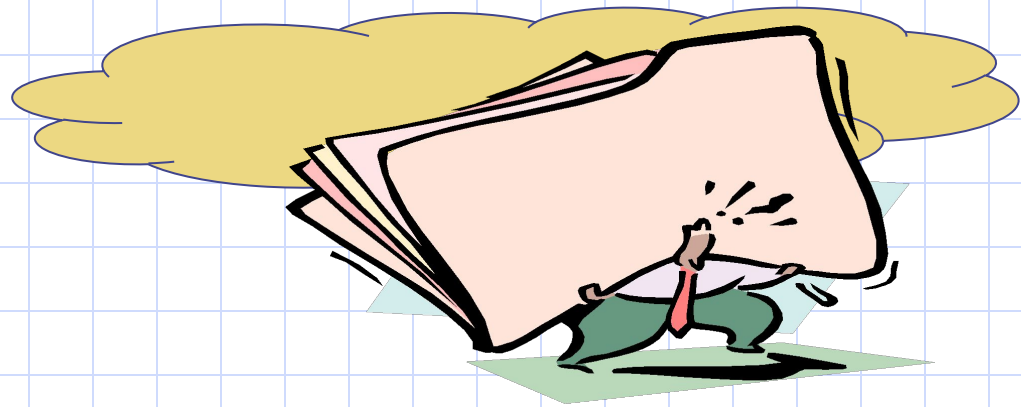
- *Жажда.*
 - *Физическая привязанность к табаку.*
 - *Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.*
 - *Курит в любой ситуации, вопреки запретам.*



Типы курительного поведения:

- *Рефлекс.*

- *Курящие не только не осознают причин своего курения, но часто не замечают сам факт его.*
- *Курят автоматически: человек может не знать, сколько выкуривает в день.*
- *Курят много: 35 и более сигарет в сутки.*
- *Курят чаще за работой, 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



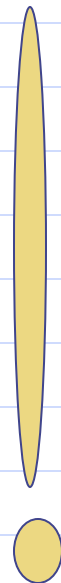
Оценка курения как фактора риска развития заболеваний

проводится по индексу курения (ИК):

ИК = число сигарет, выкуриваемых в день × 12.

Запомните!

При ИК >140 риск развития хронических обструктивных болезней лёгких крайне **высок.**



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.

Если сумма баллов больше 6:

твёрдая решимость отказаться от курения — можно с успехом бросить курение.

4–6:

слабая мотивация — можно начать с уменьшения курения.

ниже 3:

готовность к отказу от курения отсутствует — попытайтесь уменьшить интенсивность курения.

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ



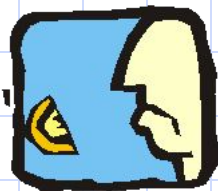
Психотерапия

Седативная
регулирующая
стимулирующая
устраняющая стереотип



Заместительная

аутогенная тренировка
медикаменты
рефлексотерапия



Аверсионная

рефлексотерапия
медикаменты



Вспомогательная

питание
витамины
С В₁ В₁₂ РР А Е
Рефлексотерапия

ПРЕИМУЩЕСТВА НЕКУРЕНИЯ ПЕРЕД КУРЕНИЕМ ТАБАКА



Удачи желающим бросить курить!