

ПРОФИЛАКТИКА табакокурения среди молодежи



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

Табакокурение



НЕ КУРИТЬ!

- 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 изопrenoиды.**

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!

