



Молодёжная серия
«Тонемногу о многом...»

Программа информационной поддержки
населения, проживающего в зоне Чернобыльского следа

КУРЕНИЕ



Центр
социально-психологической
реабилитации населения
Болхов



Горящая сигарета – это фабрика, продуцирующая 4000 химических соединений. В составе табачного дыма присутствуют радиоактивные элементы (полоний, свинец, радиоактивные изотопы, вдыхаемые с дымом). По утверждению учёных, это является первопричиной рака лёгких.

ЗАЧЕМ ЛЮДИ КУРЯТ

Люди курят не потому, что хотят, а потому, что не могут бросить», — исчерпывающе ответил один специалист.

Другой специалист, прочитав 316 школьных сочинений, написанных ребятами в поисках ответа на главный вопрос «зачем?», выявил ведущий мотив — «удовольствие и развлечение». Ни один школьник, закулив сигарету, не может представить даже в своем воображении, что его ожидает. Зато многогранность оправдательных причин поразительна! Стремление к самоутверждению. Подражание. Любопытство. Желание походить на киногероя.

После смерти от рака легких знаменитого американского артиста Юла Бриннера была показана передача о курении, снятая за несколько месяцев до его кончины. Впечатление от нее было потрясающим. «Теперь, когда я уже мертв, могу вам сказать одно: не курите», — говорил Бриннер.

Курение в переходном возрасте — солидарность с принятыми в подростковой среде традициями, а не собственное желание.

Существует много причин, по которым люди начинают курить. Влияние группы сверстников, нормы поведения и реклама – всё это играет свою роль в том, что кто-то выкуривает свою первую сигарету. Но когда привычка превращается в зависимость, избавиться от неё довольно трудно, и это объясняется действием никотина на организм.

Сегодня специалисты здравоохранения безоговорочно утверждают: **ТАБАК – ЭТО НАРКОТИК!** ВОЗ признаёт никотиновую зависимость даже более сильной, нежели зависимость от героина.

Необходимо осознать, что именно никотин, содержащийся в сигаретах, заставляет людей курить. В табаке нет других химических веществ, обладающих психотропным (т.е. влияющим на психику человека) действием. Никотин – это алкалоид без цвета и запаха. Лучше всего он всасывается в кровь не в кислой, а в щелочной среде. Поэтому многие курильщики предпочитают курить, запивая сигарету чем-нибудь щелочным, например кофе или алкоголем, ибо тогда всасывание никотина через рот бывает больше, чем при запивании, допустим, апельсиновым соком, который обладает кислой реакцией.

Появление зависимости от какого-либо вещества сопровождается желанием поддерживать в крови определенный его уровень. Основной причиной, вызывающей желание закурить, является необходимость повысить концентрацию никотина, так как период «полувыведения» этого вещества очень короток – около 40 – 100 минут (т.е. через 40 минут после сигареты содержание никотина в крови снижается на половину). В то же время «общая продолжительность жизни» никотина намного больше – примерно 12 часов. Это означает, что в течение 12 часов после выкуривания сигареты весь поступивший в кровь никотин перерабатывается печенью и почками, а продукты его распада затем выводятся из организма. Вот почему многие курильщики закуривают с утра. К этому моменту содержание никотина у них бывает чрезвычайно низким, и им трудно начинать день в таком состоянии.

ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ КУРИЛЬЩИКА

Представьте себе обычный день заядлого курильщика. При пробуждении утром после восьмичасового сна он ощущает, что в крови осталось очень мало никотина. Почки и печень в основном разложили это вещество, а остатки находятся в мочевом пузыре, откуда они будут выведены с мочой.

В организме нет депо, где накапливался бы никотин. Проснувшийся мозг подобен любой машине: раз ее включили, она нуждается в смазке, о чем свидетельствует мигающий красный индикатор на табло. Поэтому первая сигарета, как правило, выкуривается спустя 5 – 20 минут после пробуждения. Уровень никотина в мозгу резко возрастает, но что бы получить необходимую дозу, иногда приходится выкуривать 2 сигареты.

Теперь заядлый курильщик может начинать привычную жизнь. К сожалению, уровень никотина падает довольно быстро, и уже через полчаса он становится на половину ниже. Стремительное снижение концентрации никотина заставляет курильщика вновь хвататься за сигарету. Весь день проходит в неустанных заботах о поддержании необходимого уровня никотина в крови. В течение дня содержание никотина медленно повышается за счет его небольшого накопления в организме, и некоторые курильщики отмечают, что они больше курят в первой половине дня, чем вечером. Чем ниже становится концентрация никотина в крови, тем мучительнее желание закурить, тем неотступнее мысль о сигарете.

КУРЕНИЕ – ПРОЦЕСС ПРИВЫКАНИЯ

Вы знаете, что в процессе курения обеспечивается непрерывный приток никотина в мозг. Периодическая потребность в дополнительных дозах никотина и является основой постоянного курения, которое постепенно становится обязательным элементом поведения, так называемой психологической компонентой курения (то есть «вредной привычкой»).

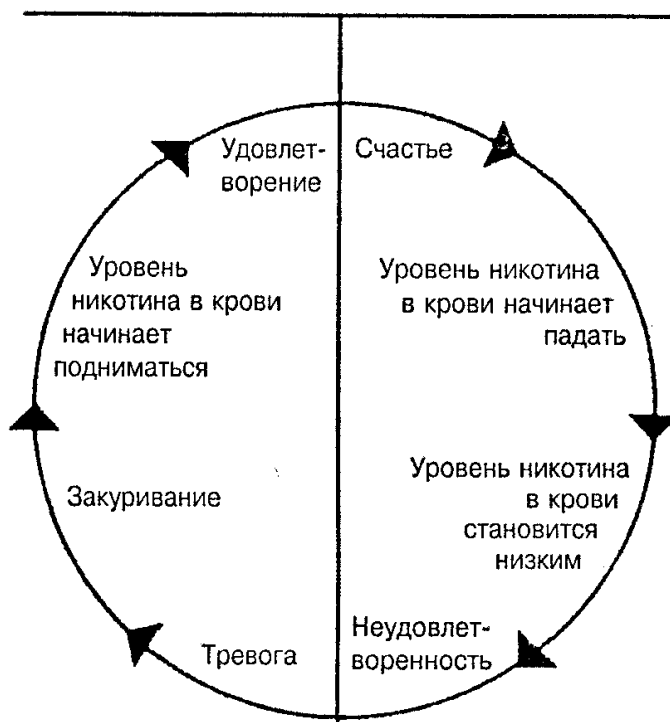
Ваш организм освобождается от никотина и вследствие этого у вас возникает ощущение тревоги. Со временем вы привыкаете использовать дополнительную дозу никотина, не доводя себя до этого состояния. Сформировавшаяся реакция закрепляется и потом воспроизводится в течение многих лет и даже десятилетий.

Есть и еще один компонент привыкания. Психологи называют его подкреплением. Никотин представляет собой мощное средство положительного подкрепления. Ощувив тревогу, вы закуриваете и тут же успокаиваетесь – эффект достигается почти мгновенно.

Какой урок извлекает курильщик из подобной ситуации? Теперь он знает: *«Благодаря курению мое самочувствие улучшается»*. Но он не знает того, что первопричиной его плохого самочувствия зачастую является нехватка никотина, потому-то выкуренная сигарета так быстро и приводит все в порядок.



ПОРОЧНЫЙ КРУГ



В одной половине круга содержится то, что вам известно: курение успокаивает, когда вы чем-то встревожены, недовольны или несчастны.

В другой половине круга содержится то, чего вы не знаете: именно нехватка никотина делает вас встревоженным, недовольным, несчастным.

Если вы однажды прошли левую половину круга, она всегда отпечатывается в вашем сознании и остается там даже тогда, когда вы больше не курите. Однако постепенно вы можете избавиться от этого знания, «забыть полученный урок».

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ КУРИЛЬЩИКА

Всё, что происходит внутри курильщика, стоит того, чтобы рассказать любителям сигарет:

- ✓ в ответ на сухость во рту работают слюнные железы и согласно рефлексу выделяются ферменты и соки для переваривания пищи, которая не поступает. Чем чаще, затягиваемся, тем чаще обманывается желудок; в будущем такое не прощается... — вместе со слюной заглатываются сероводород, аммиак, канцерогенные вещества, попадающие на слизистую желудка; это уже не обман, а реальность...
- ✓ табачный деготь — концентрация канцерогенных веществ. Свинец, висмут, бензопирен и радиоактивный полоний, оседая, накапливается в легких...
- ✓ кровь курильщика обогащается не кислородом, а угарным газом, что вызывает спазм сосудов головного мозга; недалеко и до инсульта...
- ✓ хронический спазм сосудов рук и ног — причина облитерирующего эндартерита, а уж потом — гангрена и неизбежно...
- ✓ дрожь рук, неуверенность походки, сердце то колотится, то замирает. Это никотин начал действовать на центральную нервную систему...
- ✓ первая затяжка выбрасывает в кровь адреналин, сильно сужаются кровеносные сосуды: это начало, а далее — повышение артериального давления — гипертоническая болезнь — через сердце проходит меньше крови — увеличивается число сокращений. А уж потом ишемическая болезнь — инфаркт миокарда...
- ✓ курильщик со стажем не только истощает эндокринные железы, но и находится на пути к диабету. Радиоактивные вещества — полоний, висмут, накапливаясь, приводят к импотенции у мужчин и бесплодию у женщин.

ВНИМАНИЕ!!!

- смертность среди курящих на 30-80% выше, чем некурящих;
- смертность возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет;
- смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте.

ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

- ✓ Среди больных раком 95% курящих. Смертность от рака легких среди курящих в 20 раз выше. Почему? Частицы табачного дыма воздействуют на ген р53, уничтожая до 60% гена, что резко повышает риск гибели от рака легких;
- ✓ Стенокардия у курящих встречается в 13 раз чаще; приступы стенокардии, приводящие к внезапной гибели, у курящих бывают в 4 — 5 раз чаще, чем у некурящих.
- ✓ Инфаркт миокарда поражает курящих в 12 раз чаще, особенно к 40 годам. Из числа молодых (в возрасте до 35 лет!), поступивших с острым инфарктом миокарда, 80% курили со школьной скамьи. Случаи внезапной смерти от острого инфаркта у мужчин моложе 40 лет связаны с курением;
- ✓ Рак почек встречается у курящих в 5 раз чаще;
- ✓ Из 100 больных туберкулезом легких 95 курящих;
- Глаукома у курильщиков встречается в 3 раза чаще, чем некурящих;
- ✓ Каждый седьмой курильщик страдает от облитерирующего энтерита (сужение и непроходимость кровеносных сосудов), часто с ампутацией ног. Не правда ли, трудно представить путь от сигареты до ампутации!
- ✓ Никотин на солнце особенно вреден. Люди, которые курят и при этом интенсивно загорают, чаще других болеют раком кожи.

**Курение – это укус гадюки, разница лишь
в отсрочке смертельного исхода...**



ОПРОСНИК КАРЛА ФАГЕРШТРОМА «СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ»

БАЛЛЫ

Через сколько времени после пробуждения вы закуриваете первую сигарету?

- через 30 минут 0
 в течение первого получаса 1

Вам трудно удержаться от сигарет в местах, где курение запрещено, например, на собрании, в библиотеке, в кино и т.п.?

- да 1
 нет 0

От какой сигареты вам труднее всего отказаться?

- от первой поутру 1
 от любой другой 0

Сколько сигарет вы выкуриваете в день?

- 15 или менее 0
 16–25 1
 26 или более 2

Вы курите утром значительно больше, чем в другое время суток?

- да 1
 нет 0

Вы курите, даже когда больны и вынуждены лежать в постели?

- да 1
 нет 0

Каково содержание никотина в сигаретах, которые вы обычно курите?

- 0,9 мг или менее 0
 1,2 мг 1
 1,3 мг или более 2

Вы вдыхаете дым во время курения?

- никогда 0
 иногда 1
 всегда 2

ЧТО ЗНАЧАТ ВАШИ БАЛЛЫ

Категория А

- 1–5 баллов:
вы слабо зависите
от никотина

Категория В

- 6–8 баллов:
вашу зависимость
от никотина можно
оценить как среднюю

Категория С

- 8–11 баллов:
вы очень сильно
зависите
от никотина

НАСКОЛКО СИЛЬНО ВЫ ПРИСТРАСТИЛИСЬ К ТАБАКУ?

Известно, что существуют разные степени зависимости от никотина, и каждый человек реагирует на его действие по-своему. У некоторых людей чрезвычайно сильна, у других – послабее, а у третьих вообще не выражена. Вам, наверно, кажется, что с годами она возрастает, но, скорее всего, это не так. Ее различная степень и объясняет почему одни люди бросают курить легко, а другие сталкиваются с непреодолимыми трудностями. Если вы знаете, насколько сильна ваша зависимость вам проще найти оптимальные способы ее преодоления.

Шведский врач Карл Фагерштром разработал опросник «Степень зависимости», который определяет связь между индивидуальным баллом и тяжестью проявления абстинентного синдрома, то есть чем выше балл, тем сильнее будет проявляться абстиненция и тем труднее будет бросить курить без посторонней помощи.

Вам, наверно, кажется, что вы и сами хорошо знаете степень своей зависимости от никотина, однако подобная самоуверенность бывает оправданной. Большинство курильщиков до появления этого опросника не могли объективно оценить, насколько сильно они пристрастились к табаку, отвечая на предложенные вопросы, необходимо быть необходимо честным. Если вы неуверенны в точности ответа, последите за собой в процессе курения более внимательно день или два. Например, возможно, вам кажется что вы никогда не вдыхаете дым во время курения, но на деле такое встречается, хоть и чрезвычайно редко. Или вы можете даже не отдавать себе отчета в том, что сколько же на самом деле сигарет выкуриваете за день, потому что никогда их не считали. Если это так, то начните подсчеты прямо сегодня, но не забывайте, что учитывается каждая закуренная сигарета. Даже если вы выкурили ее на половину, она все равно считается как целая!

Другим критерием зависимости является срок, который вы можете выдержать без курения. Продолжительность перерывов в курении колеблется от нескольких часов до нескольких лет, но в среднем равняется одному месяцу. Если ваше личное достижение составляет лишь несколько дней, то вас нужно отнести к группе с высокой степенью зависимости. Если перерыв длится от нескольких недель до месяца, то такая степень зависимости считается средней. Если же вы в состоянии выдержать подряд три месяца и более, то, на мой взгляд, пристрастие к никотину у вас не велико.

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

Теперь когда вы многое узнали о никотине, возможно ваше отношение к курению существенно изменится. Вероятно, вы стали лучше осознавать свою «наркотическую» зависимость, и нет ничего удивительного, если вам захотелось взять курение под свой сознательный контроль. Не один нормальный человек не хочет, что бы его поведением отравляли наркотики!

Существует множество способов бросить курить. Некоторые из них:

- Резкое прекращение;
- Постепенное уменьшение количества сигарет;
- Никотиновая жевательная резинка (Никоретте);
- Гипнотерапия;
- Иглоукалывание (иглорефлексотерапия);
- Медикаментозная терапия;
- Фитолечение;
- Заменители сигарет;
- Полоскания и кремы и др.

Несколько советов как бросить курить.

Главная задача – продержаться первые четыре дня.

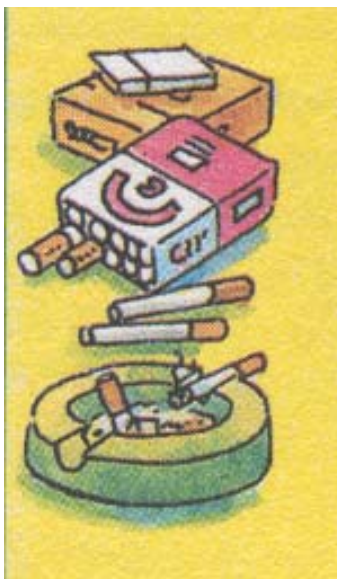
- ✓ Начинайте с самого утра. Когда вы просыпаетесь у вас в крови очень мало никотина, так устройте себе безникотиновый день.
- ✓ Плотно позавтракайте! Многие курильщики никогда не завтракают. Не путайте потребность пищи с потребностью в курении и никогда не курите вместо того, чтобы поесть.
- ✓ Избегайте алкоголя. Он усиливает желание курить, поэтому не пейте его, хотя бы в течение двух недель после того, как решили бросить курить.
- ✓ Держитесь подальше от людей с сигаретами. Вдыхаемый вами дым обязательно вызовет желание закурить. Вид курящих людей может оказаться мощным стимулом, и вы сорветесь.
- ✓ Важную роль играет доступность сигарет. В первое время ни в коем случае не избавляйтесь от сигарет окончательно, так как это заставит вас излишне нервничать, а именно этого вы должны избегать всеми силами.
- ✓ Сладкое или кислое уменьшают желание закурить. В этом отношении хороши соки и плоды цитрусовых. Не отказывайте себе в сладком и не паникуйте, что из курильщика вы превратились в сладкоежку, ибо это лишь следственное отвыкание от курения.

ПРАВДА О МИФАХ, СВЯЗАННЫХ С КУРЕНИЕМ.

- ✓ Никотин не накапливается в организме: он выводится примерно за 12 часов.
- ✓ Никакие продукты курения не выводятся через поры кожи.
- ✓ Большое количество жидкости не способствует очищению организма от вредных веществ, попадающих в него в процессе курения.
- ✓ Прием витамина С не облегчает процесс отвыкания от курения.
- ✓ Физические упражнения не могут возместить ущерб от курения.
- ✓ Бросить курить никогда не бывает слишком поздно, как бы далеко ни зашла вызванная курением болезнь.
- ✓ Смолы не заполняют ваши легкие настолько, чтобы вы ими захлебнулись.
- ✓ Сигары ничем не лучше сигарет. В некоторых сигарах содержание никотина очень высоко. Даже из незажженной сигары при ее жевании в организм поступает довольно большое количество никотина!
- ✓ «Легкие» сигареты с низким содержанием никотина не принесут вам никакой пользы: вы будете лишь сильнее затягиваться, вдыхая при этом еще больше окиси углерода, чем прежде.
- ✓ Курение трубки не менее опасно, чем курение сигарет. В трубочном табаке содержание никотина довольно высоко.
- ✓ При курении сигарет мы вдыхаем окись углерода в гораздо более высокой концентрации, чем на улицах с самым оживленным движением.
- ✓ Ментоловые сигареты так же вредны для здоровья, как и остальные. Их изготавливают, добавляя ментол к обычному табаку.

Курить или не курить? Решение только за тобой!

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию и не можешь справиться один – ты всегда можешь рассчитывать на нашу поддержку и помощь.



Мы ждём тебя по адресу: **г. Болхов, ул.Фрунзе,13.**
предварительная запись по **т. 2-36-80** поможет определить оптимальное время для визита.

В случае, если твои отношения с алкоголем, курением, наркотиками зашли слишком далеко, ты можешь обратиться за помощью в:

- **Областной наркологический диспансер: Орёл, ул. Карачевская, д. 42 «А» т.77-09-39,**
- **Молодёжный телефон доверия Орёл т.9-03-33,**
- **Молодёжная линия здоровья т.9-04-08 (понедельник-пятница с 15-00 до 21-00).**



ЦСПРН
Т/факс (48640) 2-36-80
Email: centrps@mail.ru