

**В плену курения.**

**Один шаг от любопытства к зависимости.**

****

*(обложка)*

**По данным Всемирной организации здравоохранения, курение убивает больше людей, чем любое заболевание в мире.**

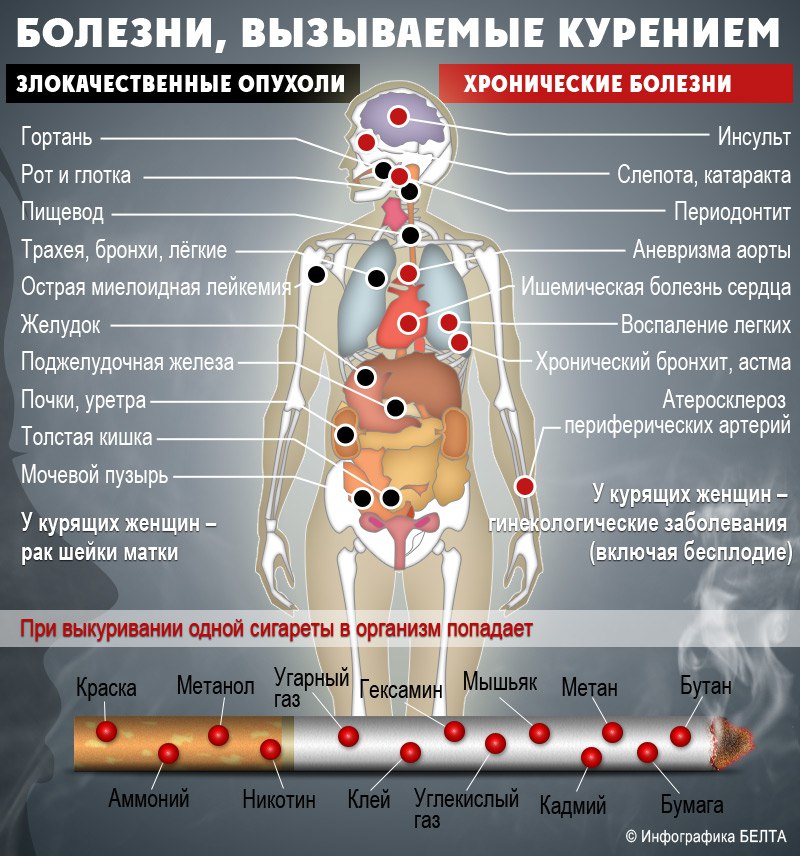
Потребление табачных изделий - это основная причина предотврати­мой смертности в мире. В настоящее время потребление табака является причиной каждого десятого случая смерти среди взрослого населения мира, ежегодно приводя к гибели более 5 миллионов человек. Если не будут при­няты срочные меры, то к 2030 году число смер­тей, вызываемых потреблением табачных изде­лий, составит более чем 8 миллионов случаев в год.

**Потребление табака является третьей ос­новной причиной преждевременной смертно­сти в России после высокого кровяного давле­ния и высокого уровня холестерина. Ежегодно курение убивает от 330** **до 400 тысяч россиян.**

Подсчитано, что **каждая выкуриваемая сигарета** **сокращает жизнь ку­рящего человека на 12 минут,** а общая продолжительность жизни курящих, в среднем, сокращается на 5-7 лет их годы сокращают болезни, напрямую связанные с курением. И это становится понятным, когда знаешь, что табачный дым содержит более 4-х тысяч различных химических соединений, в том числе 40 ингредиентов, наиболее токси­чных на организм курильщика, способствующих образованию рака.



* Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, половых желез. Вызывает резкий спазм сосудов, в результате чего наступают различные патологические расстройства.
* Никотин влияет, на деятельность органов чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус.
* Курение приводит к воз­никновению онкологических заболеваний - раку легких, трахеи, гортани, пищевода, поджелудоч­ной железы.
* Токсичное действие никотина в основном сказывается на функциях нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
* У курильщиков осла­бевает память, усиливается раздражительность, ухудшается внимание, воз­никают спазмы сосудов сердца, повышается артериальное давление, развивается гастрит, язвенная болезнь желудка и двеннадцатиперстной кишки, хронические об­структивные болезни легких.
* В 13 раз чаще курильщики болеют стенокардией.
* Курение разрушает генетический код и потомство курящего будет слабее и болезненнее, чем он сам!
* Доказано, что никотин приводит к нарушению половой функции, импотенции, бесплодию, самопроизвольному прерыванию беременно­сти.
* Доказано, что не курящие, вынуж­денные вдыхать табачный дым, заболевают ра­ком столь же часто, как и курящие.
* В наши дни хирурги вынуждены идти на крайнюю меру — ампутацию конеч­ности при развившейся гангреневследствие поражения сосудов ног, спровоцированного многолетним курением!



**Только факты**

• В среднем курильщики живут на 14 лет меньше, чем люди, свободные от табачной зависимости.

• Курильщик в 20 раз чаще заболевают раком, чем некурящие.

• Курильщик – убийца себя и своих близких.

• Горящая сигарета является уникальной химической фабрикой, производящей более 40 канцерогенных веществ (возбудителей раковых опухолей).

• Ежегодно от причин, связанных с табакокурением, умирает более 400 000 человек! Это всего лишь в 10 раз меньше, чем ежегодно погибало во Второй Мировой войне!»

Табак - убийца витаминов в организме. Одна выкуренная сигарета нейтрализует в нем двадцать пять миллиграммов витаминов

(столько их содержится в одном апельсине).

**Молодость в дыму**

Курение - одна из причин развития нервных рас­стройству курящих, особенно у подростков и молодых людей. Они становятся раздражительными, вспыльчи­выми, плохо спят, появляется рассеянность, ослабевает внимание, нарушается память, умственная деятельность. Скрывая свой порок, курят тайком, торопливо затягива­ются - при этом в два раза увеличивается концентрация никотина в дыме. Причиной курения в детском возрасте является, прежде всего, любопытство, желание показать себя перед сверстниками, «стать взрослым». В семье, где родители не употребляют табак, число курящих детей не превышает 37,0%, тогда как в семьях, где курят родители, курят 66,0% сыно­вей и 77,4% дочерей. Такое равнодушие взрослых повинно в этих тягостных фактах.



В последнее время растет число курящих девушек.

Для женского организма никотин еще вреднее. Особенно опасно курение во время беременности. Никотин оказы­вает прямое токсическое влияние на плод, что сказывается на его жизнеспо­собности. Послеродовые осложнения у курящих женщин возникают в 85 случаях из 100. Никотин выделяется с молоком матери, поэтому кормящая женщина при курении отравляет своего ребенка, который будет расти сла­бым, хилым и более подверженным различным заболеваниям.

**Кальян**

Многие утверждают, что при про­хождении через воду дым фильтруется и очищается от наиболее опасных со­единений.

Между тем, кальянный дым практически идентичен сигаретному, а по некоторым показателям, например, по угарному газу, даже вреднее. Да­же никотиновая зависимость развивается почти одинаково, несмотря на то, что вода действительно задерживает некоторое количество никотина.

Ароматизированный табак делает курение кальяна "приятным", что, учитывая огромные дозы никотина, значительно усиливает привыкание к нему.

При курении кальяна человек глубже и чаще затягивается – за сорок минут в организм попадает почти в двести раз больше угарного газа, чем при выкуривании одной сигареты, а дым, как уже упоминалось, проникает намного глубже в легкие.

**Кальян по кругу - передай болячки другу**

Общие колба и мундштук – идеальное место для размножения бактерий и передачи их от человека к человеку. Сменный мундштук не спасает: возбудители туберкулеза, гепатита, герпеса и прочих заболеваний прекрасно себя чувствуют и в кальянных трубках, и в воде, ко­торой наполнено устройство.

Помните, что лишь дезинфекция хлором или спиртосодержащей жидкостью может убить эти бактерии. Никто и никогда в кальянных и ресторанах не чистит так кальяны. Максимум, их споласкивают водой.

Последствия непредсказуемы – от депрессии и психоза до необратимых изменений головного мозга и даже возникновения слабоумия. От отравления угарным газом – возникают головокружение, тошнота, слабость, одышка, способствует сверх повышения артериального давления, и появлению гипертонического криза.

**Электронные сигареты. Вейпинг.**

Вейпингом называют использование электронных сигарет, которые представляют собой ингаляторы, состоящие из нескольких компонентов: жидкости, атомайзера и батарейного блока.

Как и обычные сигареты, так и электронные сигареты предлагают одно – никотин, а ведь именно он вызывает зависимость. Именно из-за никотина человеку так трудно бросить курить.



Никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают.

Поскольку использование электронных сигарет является способом насыщения организма никотином, в сравнении с «не курением» – это явный вред. Основным отрицательным свойством никотина является то, что он вызывает практически мгновенное привыкание и сильную зависимость. Электронные сигареты также активно убивают клетки легких и других органов тела. Поэтому не верьте, что электронные сигареты — это безопасное курение.

****

**Насвай**

****Основными составляющими компонентами насвая является табачная пыль и гашенная известь. В состав вместо извести может входить куриный помет или верблюжий кизяк, поэтому чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.

При употреблении насвая развивается никотиновая зависимость, поскольку основным действующим веществом насвая является табак. В первую очередь страдает слизистая оболочка ротовой полости, зубы и весь желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка.

Наркологи утверждают, что при приготовлении в насвай могут добав­ляться иные наркотические вещества, помимо табака. Таким образом, разви­вается болезненная зависимость от нескольких наркотических средств.

Употребление насвая приводит к развитию психических нарушений, особенно у подростков, - снижается внимание, ухудшается память, дети ста­новятся неуравновешенными и возбужденными.

**Самый лучший способ бросить курить — не начинать курить!**

**В капкане**

Что же заставляет курящего человека перед лицом смертельной опас­ности продолжать курить, бросать и снова возвращаться к курению? Ответ прост: все табачные изделия содержат **никотин** — компонент табака, вызы­вающий зависимость.

Никотин, попавший в организм при курении, быстро проникает в кровоток и уже через 15 секунд достигает головного мозга. Та­ким образом, по скорости действия на мозг никотин сопоставим с наркоти­ками, вводимыми внутривенно. Одной из особенностей, обусловливающих пристрастие к табаку, является быстрое разрушение никотина в организме (за 2 часа разрушается половина попавшего в кровь никотина) и быстрое воз­никновение желания закурить повторно, что и поддерживает формирование болезненной зависимости.

**Никотиновый пресс**

Никотин, как и другие наркотики, вызывает зависимость путем дейст­вия на дофаминовые структуры головного мозга, в результате чего закрепля­ется восприятие «позитивного» эффекта и формируется желание этот эффект повторять. Дофамин — вещество, участвующее в формировании мотивации поведения. Активирующее влияние никотина на центральную нервную сис­тему связано также с

повышением концентрации адреналина и норадренали­на - гормонов стресса. Таким образом, на физиологическом уровне употреб­ление никотина для организма напоминает состояние хронического стресса.

**От привычки к зависимости**

Регулярное употребление табака вызывает у курильщиков болезнен­ную привязанность на психическом и физическом уровнях. Причем, развива­ется выраженная никотиновая зависимость, сравнимая с зависимостью от других наркотических веществ.

Диагноз **«зависимость от табака»** может быть установлен в результате неоднократного, длительного курения при наличии трех или более призна­ков, отмечавшихся в течение последнего года:

сильная потребность (желание) или чувство труднопреодолимой тяги к курению;

сниженная способность контролировать курение, которая часто при­писывается «слабой воле» курильщика, то есть безуспешные попытки бро­сить курить, постоянное желание сократить дозу выкуриваемых сигарет или контролировать употребление табака;

при уменьшении или прекращении приема никотина развивается со­стояние отмены никотина, или абстинентный синдром. Возобновление куре­ния облегчает или предупреждает симптомы отмены. Состояние отмены ни­котина — одно из основных проявлений физической зависимости от этого вещества.

**«Табак – это наиболее дешевый, наиболее «мягкий» наркотик, тяжелые последствия применения которого бывают незаметны, а проявляются в более или менее отделенном будущем, что и создает иллюзию его безвредности» В. Бахур, доктор медицинских наук**

**Синдром отмены**

Синдром отмены никотина проявляется уже через 3-4 часа после пре­кращения курения и достигает пика в пределах 24-28 часов. Как правило, при отмене табака наблюдаются следующие признаки: страстное желание покурить, чувство недомогания или слабость, раздражительность и повы­шенная возбудимость; чувство тревоги или беспокойства; бессонница; по­вышенный аппетит; сильный кашель; головная боль; затруднение концентра­ции внимания. Выраженность этих симптомов обычно снижается через 2-3 недели, но повышенный аппетит и трудность концентрации внимания могут сохраняться в течение нескольких месяцев.

**Курение или здоровье - выбирайте сами!**

**Не испытывайте судьбу. Не начинайте курить!**

**Неудачные попытки освобождения**

Никотиновая зависимость по своей интенсивности превосходит алко­гольную или наркотическую зависимость: зависимые курят многократно в течение суток, ежедневно на протяжении многих лет жизни, иногда даже при беременности и кормлении грудью, часто при разви­тии тяжелых последствий курения - инфаркта, инсуль­та, рака легкого и др. Около 90,0% взрослых куриль­щиков пытаются прекратить курить самостоятельно. Причиной этого обычно являются проблемы со здо­ровьем, забота о здоровье семьи или будущем ребенке, желание быть примером для детей, давление окру­жающих и желание улучшить свой внешний вид. Не­которые курильщики начинают с того, что переходят на так называемые «легкие» сигареты, но сами не замечают, как изменяют манеру курения и глубже затягиваются для максимального поступления никотина в организм и достижения привычного желаемого состояния. Поэтому перед тем как бро­сить курить, особенно важно проконсультироваться со специалистом.



**Самое важное, что вы можете сделать для своего здоровья, - это освободиться от курения.**

**Методы отказа от курения**

• **Немедикаментозные способы отказа от курения.** Совет врача бросить курить является наиболее экономически выгодным вмешательством в современной медицине, даже при небольшом проценте курящих, следующих этому совету. Разъяснение последствий курения, помощь и ободрение, поддержка мотивации — все эти факторы увеличивают вероятность отказа от курения. Преодоления зависимости от курения — это работа с психологом, специалистом в области химической зависимости.

Наиболее часто встречающийся метод **самостоятельного отказа** от курения — резкий, окончательный отказ, например, метод Аллена Карра.

• **Медикаментозные методы отказа от курения.** Применение данного метода увеличивает вероятность отказа примерно в два раза у лиц с выраженной никотиновой зависимостью. Сюда можно отнести таблетки, которые блокируют никотиновые рецепторы. К препаратам никотин-заместительной терапии относятся никотиновый пластырь. Обычно применяются пластыри, содержащие 21 мг (действует в течение суток) или 15 мг никотина (действует во время периода бодрствования — 16 часов), жевательную резинку (2 и 4 мг никотина, около 20 штук в сутки) или рассасывающиеся таблетки, ингаляторы. Иногда используется комбинация разных форм замещения никотина, а также комбинация с другими препаратами.

**Настало время поставить преграду курению.**

**Своим собственным примером покажи, что ты не зависим от сигарет!**

**Как бросить курить?**

Попробуйте воспользоваться нашими рекомендациями.

* Установите дату, когда вы реально сможете отказаться от сигарет.
* Найдите себе дело, которое отвлечет вас в первые несколько дней.
* Уберите все пепельницы, сигаретные пачки, спички и зажигалки.
* Пейте достаточное количество воды и держите стакан рядом с собой, чтобы вы могли постоянно понемногу пить из него в течение всего дня.
* Больше активности - это поможет вам расслабиться. Отправьтесь в тренажерный зал, на прогулку или поплавайте.
* Рассуждайте оптимистично - ощущения, возникающие при отказе от ни­котина, неприятны, но они являются знаком, что ваше тело восстанавливает­ся. Они пройдут через неделю - другую.
* На время измените свои ежедневные привычки: если вы всегда раньше по дороге на работу или учебу покупали сигареты, на несколько дней выберите новый маршрут. Если вы всегда курите с друзьями в кафе во время обеда, то проведите это время где-нибудь в другом месте.
* Не ищите повода закурить вновь: стрессовая ситуация или праздник - не причина для того, чтобы вернуться к старой привычке. Стоит позволить себе одну сигарету, и за ней последует вторая, третья...
* Порадуйте себя. На те деньги, которые раньше ухо­дили у вас на сигареты, купите себе что-нибудь осо­бенно приятное и желанное.
* Следите за тем, что вы едите. Выбирайте фрукты вместо калорийных закусок, если вы чувствуете же­лание пожевать что-нибудь между приемами пищи.
* Оглянитесь и вспомните, что каждый день, свободный от сигарет, прино­сит пользу вашему здоровью, вашей семье и вашему карману.

**Простые рекомендации**

* Решительно настройте себя на освобождение от табачной зависимости.
* Объявите о своем решении членам семьи, ближайшим родственникам и друзьям.
* Первые дни, по возможности, избегайте общения с куриль­щиками в ситуациях, когда они отравляются табаком.
* Взяв в руки сигарету, никогда не поджигайте её сразу, по­смотрите на неё, подумайте: «А ведь я могу обойтись без неё!», вспомните о последствиях курения, далее решитель­но сломайте её, бросьте и растопчите, при этом похвалите самого себя, сказав, например: «Я молодец!».
* Дома и на рабочем месте выбросьте все предметы, связан­ные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).
* Не покупайте сигареты. Вам ни к чему спонсировать табач­ные компании.
* Внесите изменения в своем поведении в ситуациях, обыч­но связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, во время перерыва в работе и др.). В этих ситуациях вместо курения съешьте карамель или фрукты, похвалив самого себя при этом.
* Займите чем-то Ваши руки: можно держать в руках кисте­вой эспандер, четки, карандаш или другие предметы. Осо­бенно это важно делать в ситуациях, обычно связанных с самоотравлением табаком.
* Вне курения у Вас появиться много свободного времени. Чтобы отвлечься от тягот выхода из зависимости важно занять мысли новыми делами - возьмите дополнительную работу, вспомните о старых хобби.

**При возникновении сильного желания закурить.**

* Посмотрите на часы, чтобы удержать себя на несколько минут.
* Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (выдох должен быть в 2 раза длиннее вдоха). Как правильно тяга после этого ослабевает.
* Вспомните и повторите про себя или вслух свою установку на освобождение от табачной зависимости.
* Встаньте начните двигаться, позвоните кому-нибудь по телефону, смените занятие или обстановку, выйдите на улицу.

**Оглянитесь и удивитесь - как прекрасен мир без табака.**

**Начните но­вую жизнь!**



**Здоровье — это свобода!**