

Курение как одна из распространённых вредных привычек студентов

«Я намерен сегодня говорить о табаке как о прихоти и несчастье человека».

(И.М. Догель, русский фармаколог)



Одной из проблем современного общества является курение. Курение – это использование табачных изделий в целях вдыхания дыма, возникающих от их тления. В табачном дыме ученые выявили до 6000 компонентов и их соединений, 30 из которых относятся к разряду натуральных ядов. Наиболее токсичными для человека является никотин, окись углерода, канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы, соединение азота, а также металлы, особенно тяжелые (ртуть, кадмий, никель и т.д.).

На сегодняшний момент в России из-за употребления табачной продукции ежедневно погибает 1500 человек, т.е. более 547 тысяч в год. **Росстат** в 2019 году провел большое исследование условий жизни населения, опросив 60 тысяч семей. В результате оказалось, что в России курят 24,2% жителей старше 15 лет, это 29,3 млн. человек.

Особую озабоченность у ученых вызывает высокий уровень курения среди молодежи в возрасте 15–24 лет. Несмотря на видимые успехи в борьбе с курением в нашей стране, среди молодежи в студенческой среде процент курящих остается высоким, и молодые люди не спешат расставаться с этой вредной привычкой.

Как формируется вредная привычка?

Существует две основные группы причин формирования никотиновой зависимости — это физические и психические. **Физические** обусловлены тем, что никотин «встраивается» в нормальные биохимические реакции организма человека, поступающая доза является уже необходимым химическим веществом для нормальной жизнедеятельности многих систем. Лишая себя курения, пациенты начинают тяжело физически и психически страдать. Первая же доза после воздержания с удивительной быстротой возвращает нормальное самочувствие. **Психические причины**, создают иллюзию расслабления и улучшения общего состояния организма после выкуривания сигареты, это входит в привычку и уже не отделяется от естественных потребностей человека. Большинство пациентов начинают курить в детстве или подростковом возрасте, побудительным мотивом обычно становится желание не отставать от сверстников, выглядеть «крутым» и т. д. По достижении зрелости, когда человек становится способным критически оценивать курение, у него уже имеется ярко выраженная никотиновая зависимость, для из-

бавления от которой зачастую требуется помощь специалистов в области наркологии.

Каковы последствия курения?

Около 40 % студентов уже на первом курсе имеют заболевания сердца, вегетососудистую дистонию, заболевания желудка и желчных протоков. К числу опасных последствий для организма человека, развивающихся из-за употребления табака являются:

- Головокружение, которым объясняется сужением сосудов головного мозга. Быстрая утомляемость, раздражительность, ослабление памяти, нервность, головные боли.



- Курильщики очень часто страдают бронхитом. Их мучает кашель, особенно усиливающийся по утрам. Кашель сопровождается обильным отхаркиванием грязно-серой мокроты. Курение табака, как отмечают ученые, является одной из причин заболевания раком легких.

- Курение табака способствует формированию такого распространенного заболевания, как атеросклероз, а распространение атеросклероза ведет к учащению случаев заболеваемости ишемической болезнью сердца. С действием курения связано также и такое сосудистое заболевание, как перемежающаяся хромота, развивающаяся на почве поражения артерий голени и стопы.

- Курение вредит и здоровью желудочно-кишечного тракта, вызывая образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит и др.

Памятка

1. Нужно понять, что с сигаретами вы ничего не приобретаете, а только теряете свое здоровье, красоту, молодость.
2. Твердо решите сделать это прямо сейчас. Нет больше никаких отговорок: ни завтра, ни с понедельника, ни с нового года, а прямо сейчас.
3. Избавьтесь от всех атрибутов курения вокруг вас: зажигалки и т.д.
4. Перебороть острое желание закурить: отвлекаться, заняться любимым делом, почитать книгу, поиграть в компьютерную игру, составлять паззлы или вязать, пожевать жевательную резинку.
5. В течение первых двух недель откажитесь от алкоголя, кофе, острой и соленой пищи все это провоцирует желание курить. Больше ешьте овощей и фруктов. Займитесь физкультурой.

- Принимайте горячий душ. Он помогает расслабиться.
- Найдите единомышленников, которые придадут силы в борьбе с курением.
- Посчитайте, сколько в месяц тратили на приобретение сигарет. Запишите сумму. После каждого месяца купите себе подарок на отложенную сумму. Стимулируйте себя!

Брошюры

ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

5 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ



ЧТОБЫ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ
В год курильщик тратит на сигареты 15 дней своей жизни и более 35 тысяч рублей



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РИСКА ДЛЯ ЖИЗНИ
Опасно курить на ходу, за рулем, дома – все это отвлекает внимание и приводит к непредвиденным проблемам



ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ Дольше
— список заболеваний, к которым может привести курение, насчитывает более 15 пунктов, и лишь малая часть из них — лечится



ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ
Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей и кожи, увеличивает число морщин и приводит к синдрому «лицо курильщика»



ЧТОБЫ СПАСТИ ТЕХ, КТО ВАС ОКРУЖАЕТ
600 000 человек в мире ежегодно умирают от болезней, вызванных последствиями пассивного курения

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут
ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов
НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток
УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю
УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ


...через месяц
СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ ВЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ


...через полгода
УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК


... через 1 год
РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ


...через 5 лет
РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ

Десять советов, как бросить курить


 **Поверь в себя.** Поверь, что ты можешь бросить. Вспомни самые сложные вещи, которые ты делал и осознай, что у тебя есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от тебя.


 **Попроси свою семью и друзей поддержать тебя в твоём решении бросить курить.** Попроси их о полной поддержке и терпимости. Поставь их в известность заранее, что ты, возможно, будешь раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.


 **Назначь дату, когда бросишь курить, и выполни свое намерение — почувствуй себя человеком слова, гордись собой.** Не тяни: чем быстрее, тем лучше.


 **Попробуй «завязать» — бросить курить раз и навсегда.** Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами — бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет.





 **Не давай одурачивать себя.** Относись критически к рекламным сигарет — поразмышляй над их поверхностным и лживым содержанием.

 **Займись физкультурой** в пределах своих физических возможностей. Тебя порадует, что состояние твое улучшается.

 **Лиши себя дополнительных соблазнов** — решительно разломайте все сигареты в доме. До тех пор пока не отвыкнешь курить, избегай мест, где много курящих. Посещай места, где курение запрещено.

 **Найди себе партнера** — другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуешь, что не выдержишь.

 **Пей много воды.** Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымывать» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

 **Тщательно чисти зубы.** обращай внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представь себе и получишь удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

Помни, что попытка бросить курить еще никому не причиняла вреда. А вот курение ежегодно убивает 5,4 миллионов человек в мире!

Список литературы

- Гаврюшина, М. В. Особенности никотиновой зависимости у студентов / М. В. Гаврюшина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 47