

Государственное учреждение культуры
“Полоцкая районная централизованная
библиотечная система”

Отдел библиотечного маркетинга

КУРИТЬ НЕ МОДНО. МОДНО НЕ КУРИТЬ

Методическое пособие



Полоцк, 2023

Составитель: Е.А.Омецинская
Редакционная коллегия: С.И.Толканица
Компьютерный набор: Е.А.Омецинская

Курить не модно. Модно не курить : методическое пособие / Государственное учреждение культуры «Полоцкая районная централизованная библиотечная система»; отдел библиотечного маркетинга ; [сост. Е. А. Омецинская]. – Полоцк, 2023. – 25 с.

Курить - не модно. Модно - не курить.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить свое здоровье. Вещества, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам и принимал в себя никотин и многое другое, входящее в зажжённую сигарету.

В состав табачного дыма входит около 3000 химических веществ, которые способны повреждать живые ткани. Среди них можно особо отметить: табачный деготь, который образуют смолы и родственные им соединения (при курении одной сигареты образуется около 1 миллиарда 200 миллионов частиц табачного дегтя); никотин; высокотоксичные соединения и газы: окись углерода, аммиак, синильная кислота; окиси азота и другие.



1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание табачного дыма некурящими, называется «пассивным курением».

Табачный дым, который человек вынужден вдыхать, содержит: в 50 раз больше канцерогенов и аммиака, в пять раз больше окиси углерода, вдвое больше смол и никотина, чем поступает в организм самого курильщика.

Риск развития рака легких при «пассивном курении» у некурящего члена семьи в 3,5 раза превышает таковой в некурящих семьях, а заболевания легких в грудном и раннем детском возрасте у детей в семьях курильщиков почти в два раза выше.

Насколько страшен рак легких?

Рак легких, с которым у многих ассоциируется курение, одна из самых распространенных причин преждевременной смертности в мире. Рак легких имеет плохой прогноз: вероятность прожить 10 и более лет после диагностирования рака легких очень низкая — всего 5%. В то же время в большинстве случаев рак легких можно предотвратить.

Среди людей с раком легких никогда не курили активно 10-25%. Причинами развития рака у них могут быть наследственность, гормональный фон, контакт с бытовым дымом, загрязненный воздух и ионизирующее излучение.

Остальные пациенты с раком легких являются курильщиками или курили до недавнего времени — курение повышает вероятность развития рака в 25 раз.

Рост или снижение уровня заболеваемости раком легких отстает от динамики распространения курения на 20 и более лет. То есть, когда курение становится в обществе модным, через 20 лет и позже учащается рак легких.

Так что эта болезнь не развивается мгновенно — если курить всю жизнь, то шанс опухолевого процесса в легких возрастает после 50 лет, а стремительность этого роста зависит от интенсивности курения.

Иначе говоря, чем старше человек и чем больше она курит, тем больше шансы рака легких.



Мировым лидером по заболеваемости раком легких и другими, связанными с курением, опухолями является Венгрия.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут. Наиболее заядлые курильщики, как правило, умирают от болезней, провоцируемых курением.

Курение уже убивает каждого десятого человека в мире, и при сохранении нынешней структуры курения около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть в результате потребления табака. Более половины этого числа составляют подростки и дети. Ожидается, что к 2030 году табак станет главной причиной смерти во всем мире, обуславливая примерно 10 миллионов смертей в год (каждого шестого человека в мире). До последнего времени эта эпидемия хронических болезней и преждевременной смертности касалась, главным образом, богатых стран, однако сейчас она быстро распространяется на развивающиеся страны. К 2020 году семь случаев смерти из десяти будут происходить в странах с низким и средним уровнем доходов населения.

Наиболее значимой причиной отказа от курения для многих опрошенных, бросивших курить, являлось «знание, понимание того, что курение вредит здоровью» - 14,4% тех, кто бросил курить. В числе других причин отказа от курения были отмечены такие как «ухудшение самочувствия» (8,2%), «стремление стать примером для детей» (39%) желание сэкономить деньги (2,8%), недовольство близких, родственников, коллег по работе(26%).

Можно ли бросить курить? Можно. Независимо от стажа курения, отказ от него тут же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или хронического бронхита.



Некоторые рекомендации для желающих бросить курить.

Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть. Необходимо задать себе вопрос: «Всерьез ли я хочу бросить курить?». Если сразу утвердительный ответ не приходит, то подождите, пока такое желание не окрепнет.

Тщательно проанализируйте свои курительные привычки. Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам захочется курить.

Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить.

Назначьте день, обведите это число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения. Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни вы могли поддержать друг друга.

В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими вам сигарету, - жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда девать руки без сигареты. Для преодоления абстинентного синдрома пользуйтесь никотинозамещающими препаратами. Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения.

Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим кучу денег. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя.

В течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить и можете набрать несколько лишних килограммов. Помните, что самые трудные – первые четыре недели.

Для облегчения бросания разработаны никотинозамещающие препараты.

Они продаются в аптеках без рецепта.

Никотиновый пластырь наклеивается на тело как обычный пластырь и выделяет через кожу в организм небольшие дозированные порции никотина.

Никотиновая жвачка достаточно сильна и помогает даже заядлым курильщикам, но некоторые находят ее не приятной.

Никотиновый носовой ингалятор - один из новейших никотинозаместителей. Пользоваться им следует, если не помогли ни пластырь, ни жвачка.

Бросить курить имеет смысл в любое время!



Если болезнь еще не развилась, то риск заболевания будет постепенно уменьшаться, а спустя десять лет, после того как вы бросили курить и вовсе сойдет на нет. Старайтесь не подвергаться действию дыма от курения других людей. Помните, что некурящие чувствуют себя лучше, лучше выглядят, дольше живут и дольше сохраняют активность.

Если Вы не курите, ни в коем случае не берите сигарету в руки!

Если Вы употребляете табак, откажитесь от вашей привычки!

Если люди, которые Вам дороги, курят, помогите им избавиться от этого!

Совместимы ли курение и спорт?

Все мы знаем, что курение вредно для здоровья. Однако курильщиками являются более 20% взрослых людей в мире (более 1 млрд. человек). Многие из них не могут побороть вредную привычку, но активно занимаются физическими тренировками.

Таких людей всегда интересует вопрос, совместимы ли спорт и курение, и действительно ли сигареты негативно влияют на рост мышц. К сожалению, ответ неутешителен — курение действительно мешает силовым тренировкам и даже несколько затяжек сигаретой после физических нагрузок существенно усугубляют вред, наносимый организму.

Помогает ли курение похудеть?

Строго говоря, никотин можно считать жиросжигателем — он притупляет аппетит и определенно влияет на процессы использования организмом свободных жирных кислот. Однако вышеназванные эффекты проявляют себя лишь на начальном этапе привыкания к курению — ежедневное выкуривание пачки сигарет не смогут превратить толстяка в Аполлона.

Итак, несмотря на то, что с формальной точки зрения никотин может считаться жиросжигателем, регулярное курение сигарет крайне негативно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижает выносливость и способность заниматься спортом в полную силу. В итоге, курение ухудшает доступность кислорода, нарушает процессы синтеза белка и активизирует потерю мышц.

При этом отказ от никотина провоцирует классический «синдром отмены» — человек буквально не знает, куда себя деть и чем занять руки. Именно в этом случае на помощь и придет спорт. С помощью регулярных кардио-тренировок бросивший курить уже за несколько недель сможет привести свою сердечно-сосудистую и гормональную систему в норму.

Связь курения с нарушением метаболизма

Научные исследования говорят о том, регулярное курение меняет метаболизм человека на клеточном уровне, ухудшает процессы синтеза мышечного белка и повышает активность генов, вызывающих саркопению — возрастную потерю мышечной

массы. Говоря простыми словами, тело курильщика в буквальном смысле стареет быстрее.

Кроме этого, никотин вносит дисбаланс в гормональную систему спортсменов. Сначала он дает некоторый прилив сил, быстро сменяющийся утомлением. Повышается уровень стрессовых гормонов (в первую очередь, кортизола), постепенно снижается уровень тестостерона и ряда других важных для набора и поддержания мышечной массы гормонов.

Влияние курение на рост мышц

Хроническое курение нарушает кислородный обмен в организме, а недостаток кислорода напрямую вредит работе сердечно-сосудистой системы и росту мышц. Негативно сказывается то, что курильщики имеют меньший объем легких, что никотин и прочие химические вещества сигарет существенно уменьшают активность кровотока.

При этом для спортсменов наиболее вредным элементом сигаретного (или кальянного) дыма является монооксид углерода, известный как угарный газ. Попадая в кровь, он связывается с гемоглобином, нарушая способность эритроцитов переносить кислород. В итоге мышцы (равно как и все тело) начинают испытывать острое кислородное голодание.

Вред никотина для сердца

Научные исследования говорят о том, что сердце курильщика бьется на 30% быстрее — это повышает артериальное давление и создает дополнительную нагрузку на сердечнососудистую систему при выполнении силовых и кардио упражнений. Суммарно это выражается в снижении силовых показателей и повышении утомляемости.

Поскольку легкие и дыхательная система работают менее эффективно, появляется хроническая отдышка, в результате чего нагрузка на сердце усиливается еще больше. Пусть спортивный курильщик даже и сможет пробежать марафон, регулярно поставляемые в организм дозы никотина заставят его сердце работать буквально на пределе возможностей.

Влияние никотина на уровень стресса

На смену кратковременному расслаблению, вызванному выкуренной сигаретой, спустя уже пять-семь минут приходит стресс, провоцируемый отсутствием «бодрящего» никотина — в конечном итоге курение выматывает нервную систему. Кроме этого, появляется общая утомляемость, и курящему человеку начинает казаться, что он просто не хочет двигаться.

Употребление никотина ведет к выбросу в кровь серотонина и прочих «гормонов радости» — что является одним из главных элементов формирования зависимости. Также никотин затормаживает действие гормона сна мелатонина и курильщикам требуется больше времени, чтобы выспаться.

* * *

Для закрепления информации можно провести небольшие игровые конкурсы.

Например, представить ситуацию «Закурим?», где учащимся нужно разыграть сценки, в которых они должны привести серьезные аргументы, чтобы отказаться от предложенной сигареты.

Ответить на вопросы викторины по теме:

1. Назовите имя известного путешественника-мореплавателя, который первым из цивилизованного мира наблюдал, как индейцы выпускали изо рта дым, вытягивая его из листов, свернутых в трубки, заложенные на конце. (Колумб).

2. Назовите однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. (Табак).
3. Сколько ядовитых компонентов входит в состав табака? (30).
4. Объясните, как вы понимаете выражение «пассивный курильщик»? (Человек, вдыхающий дым того, кто курит).
5. Назовите самое опасное вещество, входящее в состав табака, которое является медленным убийцей человека. (Никотин).

Придумать и нарисовать антирекламу, которую можно наклеить на пачки сигарет.

А также хорошо бы провести мини-анкетирование, где участникам будет предложено ответить всего только на два вопроса:

1. Курите ли Вы?

- а) да;
- б) нет

2. Считаете ли Вы, что курение вредно для здоровья?

- а) да;
- б) нет

Диспут

«Курить или не курить – личное дело каждого?»

Мы все слышали о заболеваниях, которые называются «чумой 21 века». Они плохо поддаются лечению, косят людей миллионами. Среди них есть и те, что приобретаются добровольно, такие как табакокурение.

Сегодня мы собрались, чтобы обсудить волнующую всех нас тему подросткового курения.

Первыми европейцами, пытавшимися курить табак, были испанцы во главе с Колумбом, высадившиеся на остров Сан-Сальвадор в 1492 году. Однако, этот удивительный обычай не заинтересовал Колумба. На прощание он получил в дар связку табачных листьев, именуемых табака или тобаго. Не придав этому должного значения, Колумб тут же избавился от неинтересного для него подарка.

А вот Родриго де Херес, отправившись в экспедицию после Колумба, высадился на Кубе. Здесь он не только наблюдал за процессом курения, но и сам пристрастился к нему. В Испанию Херес вернулся с трюмами, забитыми табаком. За свое пристрастие к курению он был осужден инквизицией, долгое время провел в тюрьме. Человек, выпускавший дым из ноздрей и рта, казался им одержимым дьяволом.

Тем не менее, к середине 17 века и купцы, и многие государственные чиновники поняли, что благодаря торговле табаком можно получать немалые прибыли. Началось быстрое распространение табака по всему миру, процесс пошел, невзирая ни на пожары, ни на возражения церкви, ни даже на явное ухудшение здоровья новоявленных поклонников заморского зелья.

Вопрос: Что, по Вашему, способствует распространению курения среди подростков сейчас? (ответ, возражения, мнения аудитории).

Ведущий:

Научные исследования показали, что 70 % курящих при желании могут с помощью волевого усилия бросить курить. Так как у них нет сильной физиологической потребности в табаке. А вот 5 – 10% застарелых курильщиков действительно нуждаются в помощи врачей.

Вопрос: Как Вы думаете, те из вас, кто курит, относятся к тем 70 %, которые безболезненно могут оставить эту вредную привычку, или к 5 – 10% застарелых курильщиков?

(Ответы, спор)

Ведущий:

Среди девушек бытует мнение, что юноши с теми из них, кто курит, начинают вести себя более раскованно, смело, легче с ними знакомятся. Только не подумайте, что благодаря сигарете можно обрести некое особенное обаяние. Все объясняется гораздо проще. Сигарета делает девушку в глазах ребят более доступной. Большинство же из них не желают иметь курящей спутницы жизни.

Вопрос: Как лично Вы относитесь к курящему другу или подруге? Хотели бы Вы видеть своего спутника или спутницу курящей и почему?

(Обмен мнениями, мнения аудитории)

Ведущий:

В свое время в одном известном исследовательском университете проводились исследования состояния здоровья 17 тысяч детей, рожденных курящими матерями. Так вот результаты показали, что почти у 40% из этих детей отмечается предрасположенность к судорогам, а каждые трое из тысячи страдают судорожными приступами (радиоактивный полоний и канцерогенные вещества накапливаются в организме и разрушают органы, способны повреждать наследственный аппарат). У пяти из тысячи развивается со временем эпилепсия.

Психические отклонения у таких детей наблюдаются в два раза чаще, чем у детей некурящих родителей. Нервно–психические расстройства, как правило, дают о себе знать в дошкольные и школьные годы. Слабая психика ребенка оказывается неподготовленной даже к обычным учебным нагрузкам.

Вопрос: Как Вам кажется, в условиях масштабного распространения табакокурения среди подростков, можем ли мы как нация рассчитывать на здоровое потомство?

(Ответы, мнения аудитории)

Ведущий:

Медики говорят, что табакокурение – это один из видов химической зависимости. В состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных веществ, причем одно страшнее другого. Назову некоторые из них: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ...

Наиболее опасным считается радиоактивный полоний – 210, период полураспада которого исчисляется десятками и сотнями лет.

Радиоактивный полоний и канцерогенные вещества накапливаются в организме и разрушают органы, способны повреждать наследственный аппарат (радиоактивные вещества табак в большом количестве «улавливает» из почвы, воды, воздуха).

Вопрос: Как Вы думаете, наносит ли курение действительно вред Вашему организму и в чем это выражается?

(Ответы, мнения)

Ведущий:

К отрицательным последствиям курения относятся: неприятный запах изо рта, появление кашля и хрипоты, желтого налета на зубах, ослабление работы легких, одышка, сердцебиение, преждевременные морщины и изменение цвета кожи, бледность, ухудшение памяти. О последствиях курения можно говорить и более подробно – это и раковые заболевания, и бронхиальная астма и другие различные болезни. По мнению медиков, опять же, приводится такая статистика:

- **1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут;**
- **1 пачка сигарет – на 5 часов;**
- **тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;**
- **кто курит 4 года – теряет 1 год жизни;**
- **кто курит 20 лет – 5 лет;**
- **кто курит 40 лет – 10 лет.**

Вовсе необязательно, что жизнь того или иного курильщика сократится именно на определенное время, но то, что жизнь курильщика сократится в этом, я думаю, сомнений не возникает?

Ведущий:

Вопрос: Почему, по Вашему мнению, подростки курят? Чем они мотивируют своё пагубное пристрастие?

(Ответы, мнения)

- Считают, что курение не причинит особого вреда их здоровью.
- Поддаются влиянию друзей, не знают, как отказать предлагающему.
- Так принято в их компании, не хотят выделяться.
- Считают, что так они выглядят взрослее.

Ведущий:

Несомненно подросткам хочется, чтобы с ними обращались как со взрослыми, прислушивались к их мнению. В этот возрастной период у них формируется чувство взрослости. Так пусть их взрослость будет здоровой. Сейчас во многих развитых странах среди взрослых и молодёжи мода на здоровье. Быть здоровым – это престижно, быть больным – дорого. Кроме того одним из признаков взрослости считается ответственность за своё здоровье и здоровье окружающих.

Вот как относятся к опасности курения наши подростки:

- Курение опасно только в том случае, если человек выкуривает в день больше одной сигареты
- Опасность курения значительно снижается, если использовать сигареты с фильтром
- Сигаретный дым причиняет вред не только курящему, но и тем, кто находится рядом с ним
- Не стоит даже пробовать курить

Вопрос: Какой человек в здравом уме по доброй воле будет отравлять свой организм?

(Ответы, мнения аудитории)

Ведущий:

Во многих странах мира в последние годы начали вводить против любителей табака законодательные меры. По иронии, строже всего начали преследовать курильщиков в той стране, которая провозгласила свободу как главную ценность человечества - США. Штраф до **3000** долларов ждёт каждого, кто вздумает закурить в Нью-Йоркском ресторане с количеством мест более **35**.

В Италии последнее время вообще бросили курить в общественных местах, включая рестораны, бары, музеи, не говоря уже о банках и офисных помещениях. Боятся. Ещё бы, ведь с нарушителей там взимается штраф до **125** долл.!

В Англии на деньги, которые платит нарушитель законодательства, можно запросто купить подержанный автомобиль.

Во Франции за курение в ресторанах, кафе и на перронах с недавних пор приходится платить столь же большие штрафы.

В Дании астрономически выросли цены на сигареты.

В Сингапуре курить на улицах разрешается, а стряхивать пепел - нет. Тому, кто уронит коробку из-под папирос, грозит штраф в **625** долл.

В Токио с 2002 года запрещено курить во всех общественных местах под угрозой огромного штрафа.

Вопрос: Какие меры борьбы с подростковым курением Вы могли бы предложить? Или в этом нет необходимости?

(Ответы, мнения)

Ведущий:

А теперь подведем итоги.

Что полезного и нового вы сегодня узнали? (Высказывания, обмен мнениями).

Ребята, большое спасибо всем вам за сегодняшнюю работу. Будьте здоровы!

Можно также провести акцию – «Сигарету на конфету», в ходе которой предложить отдать сигарету, а получить взамен ее конфету.

