**Министерство социального развития и семейной политики Краснодарского края**

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания**

**Краснодарского края**

**«Краевой психолого-методический центр»**



**«Курение: иллюзии и реальность»**

**г. Краснодар**

**Куда можно обратиться за помощью**

ГКУ СО КК

«Краевой психолого-методический центр»

350010, Краснодарский край

г. Краснодар, ул. Офицерская, 50

тел.(861) 253-51-61

e-mail: [pmc@msrsp.krasnodar.ru](mailto:pmc@msrsp.krasnodar.ru)

Услуги ГКУ СО КК

«Краевой психолого-методический центр»

предоставляются

БЕСПЛАТНО

первичный прием:

(861) 253-52-13

консультации психологов:

(861) 253-51-30

консультации юристов:

(861) 253-52-13

оказание методической помощи:

(861) 253-51-10

Телефон доверия:

(861) 224-5-95; (861) 253-52-31

Детский телефон доверия

8-800-2000-122

организация работы по реабилитации инвалидов

(861) 253-51-41

организация работы по профилактике семейного неблагополучия

(861) 253-51-75



**«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»**

**О. Де Бальзак**

**Курящий человек, смело смотрит в глаза смерти.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Факты о курении**

Основная причина большой распространенности курения – это на определенное время скрытое разрушительное действие курения, создающее впечатление о его внешней безобидности.

* В то же время основанные на объективных научных данных расчеты показывают, что из 300 миллионов ныне живущих россиян около 40 миллионов будут убиты табаком, с потерей в среднем 20 лет жизни.
* Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.
* 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (из числа выкуривающих более 20 сигарет в день – 20%).
* Курение существенно усиливает эффект воздействия на человека других вредных факторов. К примеру, если у регулярно употребляющих алкогольные напитки, но не курящих, риск развития рака полости рта, гортани и пищевода повышается в 2-3 раза, то у потребляющих то же количество алкоголя и активно курящих – уже более чем в 9 раз.
* Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.
* У курящего доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Со временем это приводит к серьезным нарушениям в сердечно-сосудистой системе.
* Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия.
* Количество курящих, среди учащихся профессиональных училищ составляет 64% девушек и 75% юношей, из них у каждого десятого - выраженная табачная зависимость.

**Курение – чудовище, созданное человеком.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

* Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, около 25% всех продаваемых сигарет – поддельные.
* Хотя сигаретные фильтры могут выглядеть как белый хлопок, на самом деле они изготовлены из очень тонкого пластикового волокна, называемого ацетат целлюлозы. Сигаретные фильтры разлагаются от 18 месяцев до 10 лет.
* Одной из сотен возможных добавок, используемых в производстве сигарет, является Амбра — вещество, выделяемое в пищеварительном тракте китов.
* Бензол является причиной острой миелоидной лейкемии, и сигаретный дым является одним из основных источников бензола.
* Радиоактивные свинец и полоний содержатся в сигаретном дыме.
* Синильная кислота - один из токсичных побочных продуктов, присутствующих в табачном дыме, использовалась в качестве химического оружия во время Второй Мировой Войны.
* Дым от тлеющей сигареты часто содержит большую концентрацию токсинов, чем выдыхаемый после затяжки дым.
* В России каждый курильщик за каждые 10 лет курения «прокуривает» одну машину среднего класса. Это, например, Mazda6, Ford Focus, Chevrolet Lacetti, Skoda Octavia, Audi A4.
* Бросить курить может каждый человек. Характерно, что 60% бросивших курить говорят, что если бы они знали, как легко им будет бросить курить, они давно бы это сделали. Чтобы отказаться от курения, нужны не особый характер и сила воли, а убежденность и решимость.
* Уж сколько раз твердили миру… курение вредит здоровью, курение вас убивает, бросай курить, вставай на лыжи и так далее и тому подобное. А мир тем временем сладострастно затягивается очередной сигаретой, философски успокаивая себя – «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет». Вообще утверждение верное, но есть еще одна народная мудрость «Просил у Бога легкой жизни, а нужно было легкой смерти просить». Ведь, к сожалению, легкая и безболезненная смерть человеку, имеющему эту привычку, не светит.

**Табак всех сортов ядовит, все его сорта разрушают здоровье человека.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Какие процессы происходят во время курения**

Вы берете губами очередную сигарету. Подносите зажженную спичку. Втягиваете воздух. Пламя спички клонится раскаленным лепестком к кончику сигареты. Табак загорается.

Сделайте несколько затяжек, не стряхивая пепла, и поверните сигарету вертикально, горящим концом вниз. Слой пепла у ее конца остыл. Выше он еще светится. Еще выше — слой обугленного раскаленного табака. Попробуйте притронуться к папиросной бумаге чуть выше слоя горящего табака. Вы почувствуете, как горяча бумага.

Сигарета превратилась в миниатюрный газогенератор со швельшахтой. Такие газогенераторы используются для сухой перегонки древесины на лесохимических заводах.

В генераторе топливо, видоизменяясь и сгорая, стекает непрерывным столбом через все зоны вниз, а при курении эти зоны по мере сгорания ползут по сформованному табачному столбику от одного конца к другому.

В газогенератор воздух засасывается из атмосферы специальными машинами — эксгаустерами. В табачный же слой воздух втягивается легкими курильщика.

В сигарете нет колосниковой решетки и механизма удаления золы: курильщику приходится стряхивать пепел в пепельницу.

В остальном разрезы сигареты и генератора похожи. За внешним сходством — более глубокая связь. Химические процессы, происходящие при курении табака, и процессы газификации топлива, особенно древесины, имеют много общего.

В обычном генераторном газе содержится 25—30% окиси углерода. Если бы в табачном дыме содержалось такое же ее количество, то переселение к праотцам каждого выкурившего сигару было бы актом непременным.

**Курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Психология курения**

Курение – актуальная проблема последних столетий. Почему люди курят? Как бросить? Почему я не могу бросить курить? Эти и много других вопросов задают люди, которых волнует эта проблема. Курение, как вредную привычку, можно рассматривать с двух сторон: с физиологической и психологической. Как бы то ни было, но у человека никак не может образоваться физиологическая потребность к никотину, если он никогда в жизни не курил. То есть, все начинают курить с психологической потребности. И соответственно, если для курильщика сигареты сначала были психологической потребностью, то избавляться от них тоже необходимо через свою психологию. Для того чтоб избавиться от этой вредной привычки, многие начинают употреблять таблетки, проходить курсы лечения, но как показывает практика, это редко приводит к успеху. Искать решение этой проблемы в физиологической зависимости – это практически бесполезно.

Психологическая потребность в сигаретах, как правило, возникает в подростковом возрасте, когда начинающий курильщик устанавливает для себя какие-то ассоциации, которые возникают у него в связи с курением. Подростки начинают курить, считая, что этим они могут заслужить авторитет среди своих одногодок, для того, чтоб их приняли в компанию или же доказать, что они уже взрослые и независимые. Взрослые же ассоциируют курение со способностью контролировать свои чувства, с чувством комфорта и спокойствия. И стоит заметить, что ассоциации могут быть самыми разнообразными, у каждого человека свои собственные ассоциации с процессом курения.

Для избавления от вредной привычки – курения, первым делом нужно разобраться со своей психикой, понять, какие ассоциации вызывает процесс курения, с чем курильщик связывает это негативное занятие. Необходимо доказать самому себе, что данные ассоциации неправильны, заменить их. Например, многие представители мужского пола полагают, что сигареты – это атрибут настоящего мужчины, что все настоящие мужчины должны курить. Надо доказать себе, что это далеко не так, что вы можете чувствовать себя мужчиной и без проклятых сигарет.

**Курение – смерть в рассрочку.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Чей пример заразителен для подростка?**

Если в семье курят родители, не удивляйтесь тому, что ваш ребёнок в подростковом возрасте, а то возможно и раньше возьмётся за сигарету. Для подростков курение весьма опасно: в этот период происходят изменения в нервно-психическом и физическом развитии. Зачем подросток тянется к сигарете? Зачастую это способ показать, что он уже взрослый. Но следует помнить о вреде курения и о том, какой непоправимый вред оно наносит на растущий молодой организм.

Курящие подростки заметно отстают в физическом развитии, у них ухудшается память, ослабляется внимание, повышается артериальное давление, появляется головная боль, тошнота, побледнение кожи, нарушается ритм работы сердца. Кроме того нарушается сон, появляется раздражительность, эмоциональная неуравновешенность, угнетённое состояние. Никотин одновременно действует как возбуждающее и парализирующее средство.

Количество, крепость и продолжительность действия табака, может привести к острому или хроническому отравлению организма.

* Родители подумайте, может, Вы решитесь бросить курить ради того, чтобы сын или дочь не закурили? Это будет сильный ход, подросток его оценит.
* Не можете бросить? Кайтесь. Объясните, как глупо Вы поступили, когда впервые закурили, как слабы Вы теперь перед этой зависимостью и как много она приносит вреда. И ни в коем случае не вставайте в позу: « Я взрослая – поэтому мне можно, ты ребенок – тебе нельзя». Психологи считают, что так Вы только подтолкнете подростка к курению.

**Первая обязанность того, кто хочет стать здоровым, - очистить вокруг себя воздух.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Пассивное курение**

Курильщики знают, что их пристрастие вредит им, но они предполагают, что их курение вредит только им самим. Однако, в течение последних лет все больше появляется сведений о том, что пассивное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам.

Курильщик делает сознательный выбор и АКТИВНО дышит дымом. Все те, кто находится рядом, будут ПАССИВНЫМИ курильщиками, потому что хоть они и не курят, но фактически тоже вдыхают дым.

Обзор последних данных о влиянии пассивного курения на здоровье показал, что такое курение может вызвать болезни нижних дыхательных путей у детей, а у взрослых - рак легких. Исследования также показали, что риск сердечного приступа или смерти от коронарной болезни сердца на 24% выше у некурящих, живущих рядом с курильщиками.

Раздражая глаза и дыхательные пути, пассивное курение увеличивает риск таких заболеваний, как:

- пневмония,

- бронхит,

- кашель и одышка,

- инфекции среднего уха,

- более сильные приступы астмы (увеличивается количество детей с бронхиальной астмой).

МОЛЧАЛИВЫЕ ЖЕРТВЫ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ - ДЕТИ!

У детей, находящихся в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще регистрируются респираторные заболевания по сравнению с детьми, родители которых курят в отдельном помещении, или с детьми, родители которых не курят. У таких детей, особенно в первый год жизни, чаще регистрируются бронхиты, ночные кашли, воспаления легких. Проведенные в Германии исследования показывают взаимосвязь между пассивным курением и детской астмой. Воздействием на респираторную систему ребенка пассивного курения не исчерпывается его сиюминутное токсическое влияние на организм: даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам!!

**Курение – эпидемия легкомыслия.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

ЖЕНАМ КУРЯЩИХ МУЖЧИН ТРУДНЕЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ

Результаты проведенного опроса беременных женщин показали отчетливое влияние курения обоих родителей на вероятность наступления беременности. В частности, курение мужчины снижало вероятность возникновения и развития беременности: вероятность того, что беременность не наступит в течение первого года отсутствия контрацепции, увеличивалась почти в два раза. Между количеством выкуриваемых мужчиной сигарет в день и длительностью половой жизни до зачатия была обнаружена слабая, но высоко достоверная взаимосвязь. Каждая следующая сигарета, выкуриваемая в день мужчиной, снижала вероятность зачатия ребенка в течение первого года в среднем в 1,05 раза. Приведенное выше исследование показывает, что проблема не в том, что беременность не возникает, а в том, что она прерывается тогда, когда будущие родители о ней даже не подозревают.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ПОВЫШАЕТ РИСК РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Исследования показали, что доля некурящих женщин, у которых развивается рак молочной железы, в 2,6 раза выше, если они вынуждены вдыхать табачный дым на работе или дома. Исключение как пассивного, так и активного курения является мерой профилактики рака молочной железы.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ПОВЫШАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

Довольно высокий риск, вызываемый подверженностью действию табачного дыма, объясняется тем фактом, что наиболее опасные вещества во вторичном табачном дыме находятся в газовой фазе, в то время как главные факторы риска в дыме, который вдыхают сами курильщики, содержатся во взвешенной фазе. В виде газа вещества глубже проходят в легкие, чем твердые частицы дыма, и поэтому организму труднее избавиться от них.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Вдыхание табачного дыма вызывает нарушения деятельности головного мозга, так как нервная система наиболее чувствительна к табачным ядам, что влечет за собой тяжелые заболевания центральной нервной системы. По данным некоторых исследований, нарушения кровообращения в головном мозге, вызванные подверженностью табачному дыму, в 1996 году вызвали смерть почти 80 людей. Подверженность действию вторичного табачного дыма увеличивает риск проблем кровообращения мозга в 1,8 раза.

**Табак усыпляет горе, но и неизбежно ослабляет энергию.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Стресс и курение**

Стресс – явление, часто встречающееся в нашей жизни. И сильные перегрузки на работе, и безделье вызывают одинаковый по силе стресс. Жизнь имеет тенденцию становиться все более и более напряженной. Конфликт ролей или жизненные неудобства могут спровоцировать стресс. Такие ситуации не редки и могут встречаться у каждого, как курящего, так и не курящего. Иногда конфликта, т.е. жизненной борьбы, нельзя избежать, но важно не дать ему развиться в стресс. Важно научиться справляться со стрессом. Очень часто во время конфликтов в коллективе или быту можно вовремя остановиться. При этом достаточно наличия хотя бы у одного участника конфликта обычной бытовой мудрости. В связи с этим, стрессы, которые то и дело возникают в нашей жизни, не только не снимаются, но усугубляются курением.

Курильщики часто называют **стресс** одной из причин того, что они снова начинают курить. Они думают, что используя никотин, несмотря на весь вред курения, можно победить стресс и дурные эмоции. Такая убежденность, вперемежку с самовнушением, является мощным фактором, тормозящим попытки начать новую жизнь без курения.

Замена никотина какими - либо другими вредными привычками, как постоянное жевание жвачки, поедание леденцов и т.д. не удивляйтесь, всё перечисленное выше также наносит пускай и меньший, чем от курения, но всё-таки вред вашему организму.

Как же тогда бороться со стрессом? Физическая активность в данном случае может стать для вас хорошим антидепрессантом. Мы не говорим здесь о многочасовых тренировках с отягощениями в спортзале или о многокилометровых кроссах. Даже небольшая прогулка, а лучше лёгкая пробежка, поможет вам гораздо больше, чем целый пакет леденцов. Физическая активность, по началу, не должна быть продолжительной, а быть легкой и доставлять вам радость.

Во время пробежки старайтесь отгородиться от дурных мыслей, тревог и проблем. Настройте себя на то, что вы делаете что-то полезное для себя, очищаете своё тело и дух. Подумайте, как глупо было бы осквернить такой момент ужасным запахом сигарет! Посмотрите на людей, проходящих мимо вас, курящих, кашляющих, задыхающихся в едком дыме. Подумайте, насколько сейчас вы выше их морально и духовно. Именно внутренняя чистота, которую так жалко испортить табачным дымом, должна стать вашей целью.

**Страстное курение даст рывок к старению.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Правда о «легких» сигаретах**

 Если на пачке сигарет пишут легкие, то на бутылках с алкоголем надо писать печень.

 Безвредных табачных изделий не существует. В этом состоит их основное и принципиальное отличие от любых других товаров, предназначенных для свободного и легального потребления людьми.

 Вредных веществ во вдыхаемом дыме очень много. В первую очередь принято сравнивать показатели содержания смол и никотина, которые по новому закону производители обязаны указывать на пачке. Однако здесь таится коварная ловушка. Не думайте, что если Вы курили сигареты, на которых написано «10 мг смолы» и перешли на какой-нибудь супер лайт «1 мг» Вы будете получать в 10 раз меньше вредных веществ, и сократите вред своему здоровью в 10 раз. Увы. Хотя табачная индустрия и пытается поддерживать такое мнение, исследования доказали, что это не так. Переходя на облегченные сигареты, курильщики увеличивают количество выкуренных сигарет, объем затяжек, затягиваются чаще и сильнее, а также блокируют отверстия в фильтре, что приводит к увеличению полученной дозы никотина, а, следовательно, и смолы.

 Табачным компаниям выгодно стимулировать переход на «легкие» сигареты: они стоят дороже, и курильщик выкуривает их большее количество. Что еще важнее для табачной промышленности? Из-за легких сигарет многие курильщики не бросают курить. В рассекреченном документе 1971 года корпорации «Бритиш Америкен Тобакко» открыто говорится: «Это именно то, чего ожидает руководство от отдела исследований и развития: насколько продаваемыми будут сигареты с низким содержанием смол и никотина. Вопрос о том, являются ли такие сигареты на самом деле менее опасными, не имеет никакого значения».

 Почему нужно запретить называть сигареты легкими? Потребитель исходит из предположения, что если на одной пачке сигарет написано 10 мг смолы, а на другой - 1 мг смолы, то, благодаря переходу на курение вторых сигарет, его организм будет получать в 10 раз меньше смолы, что благотворно скажется на его здоровье. Табачная индустрия всячески поддерживает такое мнение, называя новые сигареты «легкими» и «ультра-легкими» и активно рекламируя их. Однако проведенные за последние 15 лет исследования показали, что указанные на пачках сигарет цифры не соответствуют действительности.

**Курить начинают по глупости, а не бросают от слабости духа.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

Курильщики легко могут получать столько же никотина из «легких» сигарет, сколько из обычных. Для этого они увеличивают объем затяжки, затягиваются чаще и сильнее, а также блокируют отверстия в фильтре и в результате получают гораздо больше никотина, а, следовательно, и смолы.

 Результаты, опубликованные в Журнале Национального Института Рака Великобритании, показывают, что те, кто курит «ультра-легкие» сигареты, вдыхают в восемь раз больше никотина, чем указано на пачке. Исследование, проведенное Лондонским Университетом, пришло к выводу, что указанные на пачках уровни смолы и никотина вводят в опасное заблуждение. Несоответствие между обозначенными уровнями смол и никотина на пачках сигарет и фактическим их поглощением курильщиками возникает вследствие того, что изготовители сигарет для измерения уровней используют машину, в то время как исследователи измерили эти уровни, анализируя образцы слюны 2031 курильщика и измеряя количества котинина, побочного продукта никотина.

 Сложность ситуации можно проиллюстрировать путем сравнения с алкогольными напитками. Бутылка водки и бутылка пива имеют измеримое содержание алкоголя, и именно столько алкоголя поглощает выпивающий их человек. В случае сигарет есть содержание никотина в табаке (порядка 11 мг), измеряемое курительной машиной поступление никотина (от 0,1 до 1,5 мг в зависимости от фильтра, вентиляции и т.д.) и фактическое поступление в организм курильщика, различающееся у разных курильщиков и у одного курильщика в зависимости от времени дня, состояния организма и т.д. и составляющее от 0,5 до 3 мг или более. Таким образом, эквивалентом одной и той же сигареты может являться как бутылка пива, так и бутылка водки.

  Благодаря табачным добавкам, «легкие» сигареты субъективно воспринимаются курильщиками как не такие крепкие, как обычные, поэтому они легко верят в то, что эти сигареты менее опасны для здоровья.

 Два крупных долговременных исследования перехода на легкие сигареты не выявили никаких преимуществ такого перехода для здоровья, так как курильщики глубже затягивались, чтобы компенсировать снижение поступление никотина. Еще в 1979 году исследователи пришели к выводу, что «результатом перехода на низкосмолистые сигареты может быть увеличение, а не снижение риска курения».

**Без здоровья невозможно и счастье.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**У курильщиков отсутствует ощущение счастья**

Люди, бросившие курить, чувствуют себя намного счастливее тех, кто не в силах расстаться с этой привычкой.

Пристрастие к табаку лишает человека ощущения счастья и способствует развитию депрессии. К такому выводу, как сообщает Mignews, пришли исследователи, опросившие 236 мужчин и женщин, пытающихся бросить курить.

Выяснилось, что люди, расставшиеся с сигаретой, чувствуют себя намного счастливее тех, кто продолжает курить. Таким образом, утверждение, что курение помогает снять стресс, является неверным, делают вывод ученые.

«Предположение того, что сигареты обладают свойствами антидепрессантов, заставляет курильщиков думать, что если они бросят курить, то их настигнет депрессия, - говорит один из авторов исследования Кристофер Келер. - Но, что удивительно, когда вы оцениваете настроение курильщика оставившего сигареты даже на непродолжительный период, то в его настроении наблюдается значительно меньше симптомов депрессии».

Таким образом, отказ от курения – это не такая уж страшная психологическая жертва во имя долголетия, как считают многие курильщики. Отказ от курения улучшает не только физическое, но психическое здоровье.  **Рацион заядлого курильщика**

Все мы, в большей или меньшей степени, имеем вредные привычки, с которыми вынуждены бороться, если желаем от них избавиться, или, того хуже, различного рода заболевания, которые, уже есть следствием наших вредных привычек и бороться с ними куда сложнее. Доктор наук и профессор Нечаев дает такие рекомендации относительно положительного воздействия основных видов функциональных ингредиентов.

Фактор риска – курение: повышает давление, уровень холестерина, снижает уровень содержания витаминов Е и С в пище, которые являются антиоксидантами, что приводит с сердечно сосудистым заболеваниям.

Людям, которые курят, рекомендуется употреблять продукты содержащие: линолевую кислоту (растительные жиры); витамины-антиоксиданты; пищевые волокна (фрукты, овощи с волокнистой структурой); минеральные вещества; флавоноиды (шоколад, цитрусовые, лук, облепиха, цедра и зеленый чай); ω-3 жирные кислоты (океаническая рыба жирных сортов, печень рыб).

**Не погибай по неведению**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Болезнь Альцгеймера любит курильщиков**

Постоянное курение в молодом и среднем возрасте вызывает необратимые нарушения в сосудах головного мозга и сером веществе мозга. А выкуривание более пачки сигарет в день способно вдвое увеличить риск возникновения различных форм слабоумия к старости.

Риск возникновения этого недуга у заядлых курильщиков по сравнению с некурящими выше на 114%. С таким предупреждением выступила группа американских ученых, которая специализируется на медицинском страховании.

Медики представили сравнительный анализ опросов и наблюдений за здоровьем более 21 тысячи американцев на протяжении более 20 лет. За этот период более чем у 5 тысяч человек были выявлены симптомы старческого слабоумия в той или иной форме.

У 1136 из них была диагностирована болезнь Альцгеймера, которая пока является неизлечимой. Исследователи назвали табак одной из главных причин этого тяжелого неврологического недуга. И отметили, что активное курение является особым фактором риска. Болезнью Альцгеймера, по международным данным, сейчас страдают свыше 26 миллионов жителей планеты. Большинство из них проживают в развитых странах Европы и США.  **Курение – прямая дорога к сердечной недостаточности** При сердечной хронической недостаточности наблюдается процесс нарушения притока крови ко всем тканям и оттока венозной крови, из-за чего происходит ухудшение передачи кислорода клеткам и выведение углекислого газа (а также иных продуктов метаболизма) из тканей и органов всего организма, а также из сердечной мышцы. Возможных причин развития вышеописанного заболевания - достаточное количество. Они возникают, как правило, из-за перегрузки сердца, которая непосредственно связана с приобретенными и врожденными пороками, с артериальной гипертензией, с перенесенным инфарктом миокарда и другими явлениями. Зачастую концентратор кислородный – устройство, которое больному постоянно приходится использовать для того, чтобы выжить при такой болезни. Отметим также, что регулярное курение способствует сильному отягощению работы сердца, созданию значительных дополнительных нагрузок, что является далеко не последним основанием возникновения хронической недостаточности сердца. Курение оказывает негативное воздействие на этот орган, что приводит к развитию атеросклероза сосудов, сахарного диабета, снижению тонуса нервной системы, артериальной гипертензии, ишемическому заболеванию сердца.

**Здоровье есть высочайшее богатство человека.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Советы как бросить курить**

1) Если наступил момент, когда вы на самом деле решили бросить курить, то нужно в первую очередь оповестить всех своих знакомых и родственников о своем намерении. Дать слово близким людям о том, что с определенного момента вы не будете курильщиком, как раньше. Огласив свои намерения, вам уже сложней будет нарушить своё обещания, т.к. у вас появляется ответственность не только перед самим собой, но и перед всеми близкими вам людьми.

2) Составьте план. Вы не можете взять и сказать: «С сегодняшнего дня я бросил курить!». Вы должны подготовить себя к этому и ответственно подойти к этому решению.

3) Постоянно мотивируйте себя воспоминаниями причин, которые заставили вас прийти к решению бросить курить. Когда приходит желание закурить очередную сигарету, ваш ум начинает рационально мыслить: «Что же тут плохого?», и вы забудете о том, почему вы хотели бросить курить. Для избежания этого нужно письменно зафиксировать те причины, по которым вы начали процедуру бросания. Есть очень веские причины для бросания. Распечатайте их. Прикрепите на стену. И читайте их каждый раз, как вам снова захотелось покурить.

4) Как бы Ваше желание не доминировало над вашим рассудком – ни одной сигареты. Ум - сложная вещь. Он скажет вам, что одна сигарета ничего не изменит и не поколеблет ваших намерений бросить курить. И трудно спорить с той логикой, особенно когда вы находитесь под воздействием сильного желания. Ни в коем случае не сдавайся. Скажите себе, что вы не курите. Не обманывайте себя.

5) Если нет знакомых, которые синхронно с вами бросают курить (вдвоем было бы легче), используйте Интернет, в частности форумы. Одна из главных вещей, которая бы могла вам помочь – Интернет форум для бросивших курить. Вы не чувствуете себя так одиноко, когда ты несчастен. Зайдите в Интернет и пообщайтесь, с теми, кто проходит одно и то же, с теми, кто делится со всеми своим далеко незавидным опытом курения.

6) Поощряйте себя. Сделайте план для Вашего вознаграждения. Определенно вознаградите себя после первого, второго и третьего дня. Сделайте вознаграждением то, что доставляет вам удовольствие: компакт – диски, книги, футболки, обувь, что вы можете себе позволить. Это ваше вознаграждение! Вы это заслужили.

**Курение или здоровье – выбирайте сами!**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

7) Задержки. Если у вас появилось нестерпимое желание покурить, выполните следующие действия: сделайте 10 глубоких вдохов, попейте воду, скушайте что-нибудь (например: морковь, виноград, крендели). Оттягивайте этот момент большого желания, ваше желание должно быть подавлено.

8) Замените негативные привычки положительными. Если вы все время реагировали на стресс сигаретой, то нужно найти замену: глубокое дыхание, массажирование плеч и т.д. Другие привычки, при которых вы обязательно курили должны быть также заменены.

9) Самая трудная часть – это первые два дня. Если вы смогли продержаться два дня – это этап выхода никотина, в остальные дни Вас могут толкать к сигаретам только ваша психология. Но вся первая неделя - это ад. Вторая неделя – все еще трудно, но не так, как на первой неделе. После двух недель все становится хорошо, только временами бывают вспышки, но их нужно подавлять.

10) Если ты сорвешься, тогда не бросай начатое дело. Нужно учиться на своих ошибках. Проанализируй, что тебя подтолкнуло нарушить свое стремление, проанализируй, и в будущем попытайся избегать повторения ошибок. После срыва не нужно думать, что ты неудачник, нужно просто воспрять духом и с удвоенной энергией начать бороться со своей вредной привычкой. Главное – это не падать духом.

11) **Бонус!** Самое основное – это верить в конечную цель. Чтобы не случилось всегда говорить себе: «Я смогу!». Если будут сомнения в конечном результате, то и результата не будет.

**Я никогда не курил, потому что всегда был умным.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Что могут сделать родители, чтобы ребенок не начал курить?**

Ваш ребенок не закурит, если…

* … Вы считаетесь с ним, уважаете его взгляды, не подавляете его.

Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Курение для подростка – жест: « Я теперь взрослый!». Психологи считают, что если родители не подавляют взрослеющего ребенка, постепенно позволяют ему все больше и больше вопросов решать самостоятельно: с кем дружить, какую музыку слушать, какой моде следовать, как стричься…, у него не будет острой потребности доказать свою взрослость с помощью сигареты.

* …Вы используете любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению.

Любую историю, увиденную по TV или услышанную по радио, из которой явно видно, что курение приносит вред, прокомментируйте, расставьте акценты. Это только кажется, что дети не воспринимают то, что про них говорят. На самом деле все услышанное накапливается у них в голове, как разрозненные кусочки мозаики, а потом из этих кусочков складывается единая картина – точка зрения.

Вы поможете ему стать хоть в чем-то более успешным и более компетентным, чем сверстники.

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком искушенным и опытным. Но если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других – лучше одноклассников играет на гитаре или катается на сноуборде или разбирается в компьютерах – авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И тогда не нужна сигарета.

**Курение мужчины - беда, курение женщины - дважды беда**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Беременность и курение**

Представьте себе, что ваш еще не рожденный ребенок должен войти в комнату с названием «Комната с содержанием 4000 химических соединений, которые способны убить его, а также повысить шансы на выкидыш». Большинство курящих будущих матерей приводят своих детей именно в такую комнату. Ведь именно это и происходит с невинными малышами, если их мамы курят во время беременности.

Если мама курит, она тем самым лишает ребенка питательных веществ. Давно доказано, что дети курящих родителей рождаются с намного меньшим весом, нежели дети от здоровых родителей. Когда женщина курит сигарету, весь никотин из дыма попадает в ее кровь. Этот яд сужает кровеносные сосуды матки, тем самым уменьшается приток крови к плоду. Полноценное развитие ребенка целиком и полностью зависит от притока крови – если он получает недостаточно питания, значит, он замедляется в развитии. Даже пассивное курение крайне пагубно влияет на здоровье малыша, он может родиться недоношенным и чахлым.

Курение матери лишает ребенка кислорода. Эта пагубная привычка помимо замедления роста малыша также ограничивает его в кислороде. Вы наверно не знали, но уровень окиси углерода в крови курящей будущей матери на 600-700 процентов больше, чем у женщины, которая не имеет этой отвратительной привычки. Окись углерода препятствует клеткам крови заниматься переносом кислорода к другим тканям, т.к. блокирует кислород. Количество вредных веществ в сигаретном дыме можно сравнить с количеством подобных веществ в выхлопах автомобиля. Это действительно не преувеличение – в утробе ребенок буквально задыхается. Из-за недостатка кислорода практически любой орган может значительно замедлиться в развитии, либо серьезно пострадать.

Вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, разрушают мозг плода. Современные научные исследования доказывают, что помимо кислородного голодания в клетках также наблюдается присутствие различных химических соединений, которые способны напрямую наносить вред клеткам мозга. Дети курящих матерей рождаются с меньшей окружностью головы, отстают в умственном развитии, а также имеют меньший коэффициент интеллекта. Также у таких детей наблюдаются проблемы с поведением и низкая успеваемость в школе, в отличие от детей, которые родились у некурящих матерей.

**Поймите, что опасность более чем реальна! На самом деле очень нечестно – заставлять себя и своего ребенка мучиться.**

**Тот долго живет, кто не курит и не пьет.**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…**

**Что дает отказ от курения:**

Избавление от ежедневной интоксикации организма.  
 Многократное уменьшение риска развития рака легкого, болезней сердца и сосудов.  
Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.  
Вы избавляетесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, дома и в машине.  
Вы без одышки поднимаетесь по лестнице.  
Вы сохраняете деньги на другие расходы.  
Вы спасаете своих детей от заболеваний органов дыхания.  
У Вас заметно меньше и позже образуются морщины на лице.  
Вы избавляетесь от утреннего кашля.  
Вы значительно уменьшаете шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет.  
Вы получаете контроль над своей жизнью.



**Псориаз.** У курильщиков появляется красно-серая сыпь вызывающая зуд.

**Рак горла.** Курение является причиной рака пищевода.

**Повреждение кожи.** От смолы, желтеют пальцы, ногти покрываются пятнами.

**Язва желудка.** Повышается риск обострения язвы.

**Рак ротовой полости.** Курение вызывает рак языка и ротовой полости.

**Пристрастие.** Никотин, находящийся в сигаретах, вызывает сильное привыкание и нарушение функций мозга.

**Морщины.** Курение уменьшает приток крови. Кожа становится морщинистой и бледной.

**Катаракта.** Чем больше вы курите, тем больше у Вас вероятность катаракты, которая ведет к слепоте.

**Заболевание сердца.** Повышение давления, ухудшение сердцебиения.

**Болезнь легких.** В 20 раз выше вероятность рака легких, бронхиальной астмы и эмфиземы.

Курению и спорту в одном организме не должно быть места. Разумеется, если делать выбор в пользу чего-либо одного – то, разумеется, лучше остановиться на здоровом образе жизни. Однако, далеко не у каждого курильщика найдется повод, чтобы отказаться от закоренелой привычки. Поэтому здесь стоит четко осознать и запомнить – если курите – спортом заниматься нельзя. Если занимаетесь спортом – не курите, а если начали курить – откажитесь от спорта! Вспомните все те эффекты, которые наносит табачный дым здоровью человека, и умножьте его на столько, насколько интенсивнее начинает биться Ваше сердце при физической нагрузке.

Курение и спорт, вместе взятые, создают гремучую смесь, цена которой – здоровье, а зачастую и жизнь. Спорт должен быть альтернативой курению, он должен занимать все свободное время, для того, чтобы у Вас не возникло и мысли, чтобы сделать перекур, а если время все-таки появляется – то уж лучше потратить его на восстановление организма и здоровое питание.

Выбирай здоровый образ жизни!

