

# Нет курению!



По ходу работы мы рассмотрим это явление различными взглядами и в конце работы дадим исчерпывающую информацию по данному вопросу.



# Мнения знаменитых людей

я «Ни один постоянный курильщик не знает, почему он курит. Если бы ему была известна истинная причина, он бросил бы курить.»

*Аллен Карр*

я «Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина.»

*Жорж Сименон*

я «Не кури в постели: пепел, который придется потом подметать, может оказаться твоим собственным» *Джек Бернет*



# Табак (лат. *Nicotiana*)

Род растений семейства паслёновых. Известно около 40 видов. Подразделяется на три подрода : *Tabacum*, *Rustica* (махорка) и *Petunioides*.

Всемирная организация здравоохранения признала табак наркотиком



# Способы употребления табака

- ю Сигареты
- ю Кальян
- ю Курительная трубка
- ю Папиросы
- ю Жевательный табак
- ю Нюхательный табак

- ю Сигары
- ю Сигариллы
- ю Вапорайзер
- ю Самокрутка
- ю Снюс
- ю Насвай



# Историческая справка

Курение табака уходит корнями в глубокую древность. Родиной табака считают Южную Америку. Курили табак в основном сначала только в религиозные праздники для общения с высшими силами. После посещения Колумбом Нового Света в 1496 г. курение стало быстро распространяться. В России табак появился в 1538 г. завезен англичанами.



# Курение на Руси

После разочарования в лечебных свойствах табака, начали предприниматься интенсивные меры по борьбе с ним. На Руси во времена Алексея Михайловича за курение наказывали поркой кнутом, а торговцам табаком «резали носы», сажали на кол или ссылали в дальние города.



# Что дают сигареты взрослому курильщику

(по мнению самих курильщиков)

- Ч Снимают стресс и скуку
- Ч Ассоциация с лидерством и успехом
- Ч Дают уверенность в себе
- Ч Повышают долголетие
- Ч Приносят удовольствие
- Ч Чувство релаксации
- Ч Улучшают ситуацию общения
- Ч Катализатор умственной деятельности
- Ч Придает гармонию душевному миру





# Яркие заблуждения



# Не заставляйте страдать близких вам людей



Помни при курении ты подаешь  
пример своим и другим детям  
не убивай их вредной привычкой



# Причины и факторы закрепляющие курение

Н Низкая общая и гигиеническая культура

Н Развивающаяся зависимость

Н Окружение курильщиками

Н Нейротизм (личностная переменная)

повышается эмоциональная восприимчивость и раздражимость проявляется как боли головы, нарушения сна, склонности к колебаниям настроения, внутреннее беспокойство, переживания и страхи



# Бизнес, связанный с курением

**Напоминает ношение тесных туфель с целью получить удовольствие, испытываемое в момент избавления от них.**



# Что этому способствует

- Ф С самого рождения мы подвергаемся массированному «промыванию мозгов»
- Ф Физическое отвыкание от никотина не сопровождается настоящей болью, а лишь чувством опустошенности и неуверенности, почти не отличимым от голода.
- Ф Курильщики не могут увидеть курение в истинном свете потому, что механизм привыкания к нему необычайно тонок, и отследить его очень сложно. Лучший способ сравнить эту западню — сравнить ее с едой.



# С детства на наше подсознание обрушивается поток информации

*В фильмах и спектаклях «Что является последней просьбой перед казнью? Сигарета»*

*Вспомните, в каждом фильме о войне раненому дают затянуться сигареткой.*

*Дети находятся под воздействием огромных рекламных щитов и журнальной рекламы. Спортивные мероприятия пестрят рекламой сигарет.*



# Причины начала курения подросткам (по мнению самих подростков)

- р Пример взрослых и друзей
- р Влияние кино и телевидения
- р Желание выглядеть взрослым и крутым
- р Баловство, любопытство
- р Наличие свободных денег
- р Давление товарищей
- р За компанию
- р Способ познакомиться





# Первая затяжка

М Мальчишки обычно не отваживаются затянуться как следует т.к если выкурят слишком много — почувствуют головокружение, а потом тошноту. В этот момент вам больше всего хочется удрать от других парней и выбросить эти мерзкие сигареты.

М Все мы видели девушек, делающих короткие затяжки производящих при этом смехотворное впечатление.

М К тому времени, когда мальчики научатся выглядеть «крутыми», а девушки — многоопытными, они пожалеют о том, что когда-то начали курить.



# Обстоятельства, способствующие началу и поддержанию курения подростков :

- ⊖ Наличие курящих в семье, курение друзей и сверстников
- ⊖ Отсутствие определенных жизненных целей и низкая успеваемость в школе
- ⊖ Отношение к курению как проявлению независимости и даже мужества, вызову определенным нормам поведения
- ⊖ Риск для здоровья, обусловленный курением, рассматривается подростком как отдаленная потенциальная опасность.
- ⊖ Социальная приемлемость курения в конкретном обществе



# Почему трудно остановить подростков от курения

Они все еще учатся курить ,  
они все еще считают  
сигареты отвратительными  
на вкус — и поэтому  
полагают, что смогут  
бросить, когда захотят.



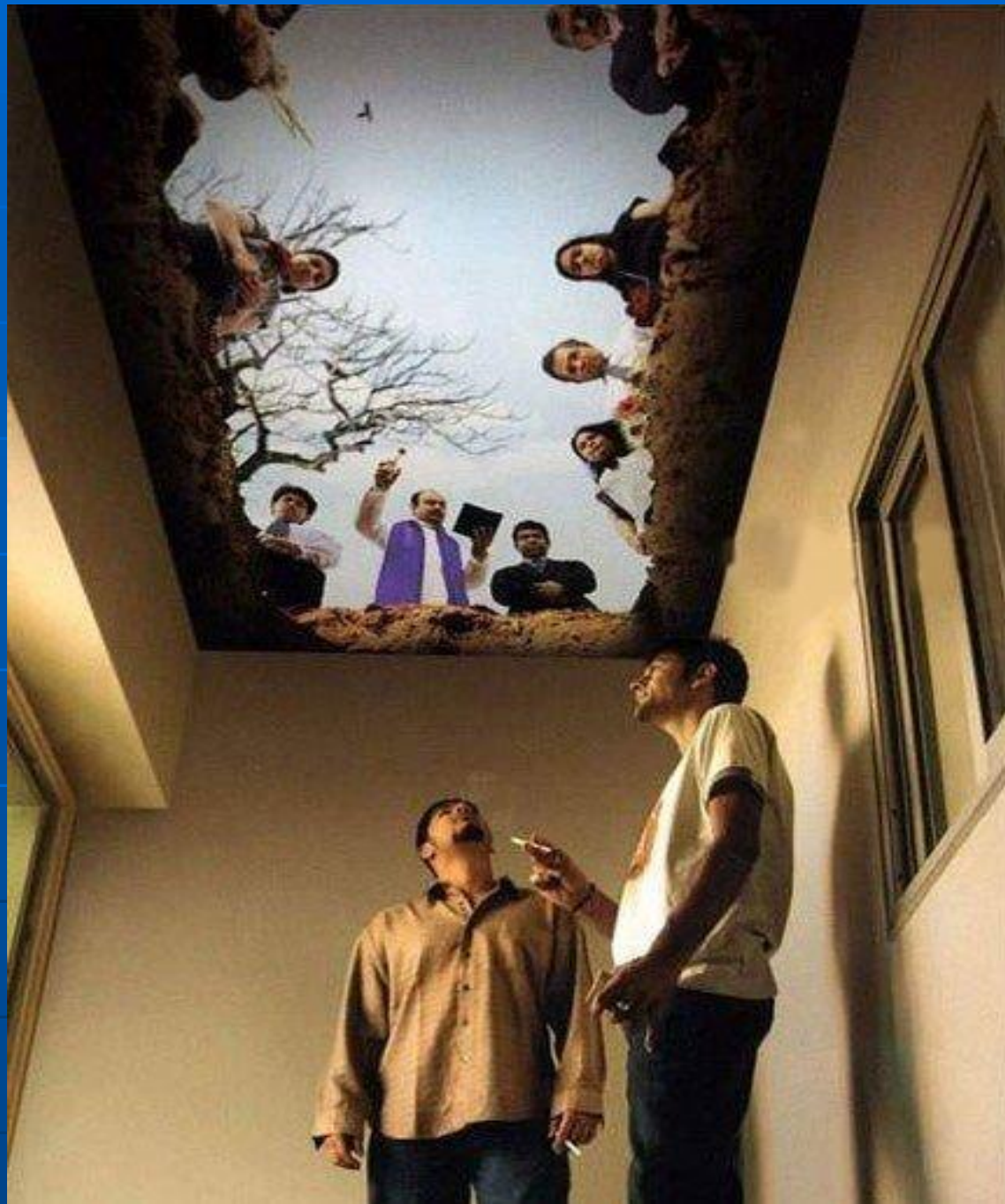
Они борются сами с собой  
пытаясь доказать себе и  
другим проявляя  
определенную силу воли



Подумай  
обо мне...



Курение  
ПУТЬ В  
МОГИЛУ



# Причины отказа не курящих подростков от курения

- ✘ Курение вредно для здоровья
- ✘ Жалко тратить деньги на сигареты
- ✘ Неприятные ощущения от первой затяжки
- ✘ Запреты и возражения родных и родственников
- ✘ Другое



# Чем является курение (по мнению некурящих)

- Й Вредной привычкой и наркотиком
- Й Никотиновой зависимостью, болезнью
- Й Причиной болезни детей
- Й Заражением окружающих, самоубийством
- Й Самым большим позором нашего общества
- Й Причиной четверти всех пожаров
- Й Грехом, харамом «С безрассудством добро не расточай. Ведь расточители собратья Сатаны.»





# Что ждет меня когда я курю:



# Что дает курильщикам отказ от курения

- и Возвращение мужества, здоровья и энергии, смелости.
- и Обретение свободы от рабской зависимости, самоуважения и душевного покоя.
- и Возможность идти по жизни, не страдая от презрения других и самого себя.
- и Чувствовать уверенность в себе.





Я не курю.  
Это не выгодно.

Сотрудники студии «Нестандарт.но» против курения



Я не курю.  
Это не модно.

Сотрудники студии «Нестандарт» — но против курения.



Я не курю  
Это не современно.

Сотрудники студии «Нестандарт» — но против курения.





Я не курю.  
Это не интересно!

Сотрудники студии «Нестандарт..но» против курения



# Основные токсические вещества сигаретного дыма и их действие

- Ц Оксид углерода - Угнетает дыхание
- Ц Аммоний - Раздражение дыхательных путей
- Ц Оксид азота - Воспаление легких
- Ц Метанол - Нарушает дыхание
- Ц Пиридин - Раздражение дыхательных путей
- Ц Никотин - Индуцирует зависимость
- Ц Фенол - Вызывает опухоли
- Ц Анилин - Нарушает дыхание
- Ц Свинец - Радиоактивен
- Ц Полоний - Высокорадиоактивен
- Ц Синильная кислота - Высокотоксичен
- Ц Мышьяк - Яд
- Ц Цианид - Яд



# Без слов



к у р е н и е  
у б и в а е т





# Болезни вызываемые курением

ф Инфаркт миокарда  
ф Аневризма аорты  
ф Ишемия  
ф Рак легких, почек,  
мочевого пузыря,  
гортани, пищевода  
ф Заболевания крови  
ф Остеопороз  
ф Катаракта  
ф Глаукома

л Лейкоз  
л Сужение сосудов  
л Атеросклероз  
л Заболевания ротовой  
полости  
л Бесплодие  
л Раковые заболевания у  
женщин  
л Импотенция  
л Гиперплазия

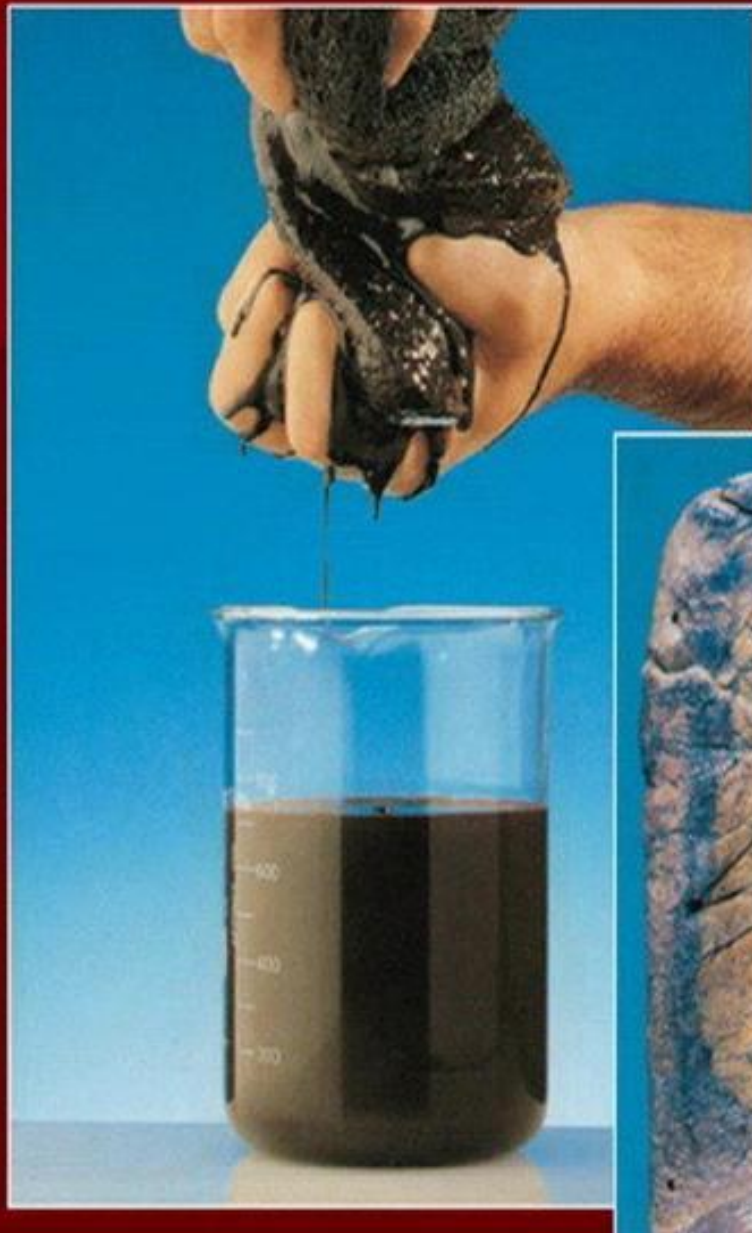


# Реальность курильщика



# Курильщики вот ваши легкие





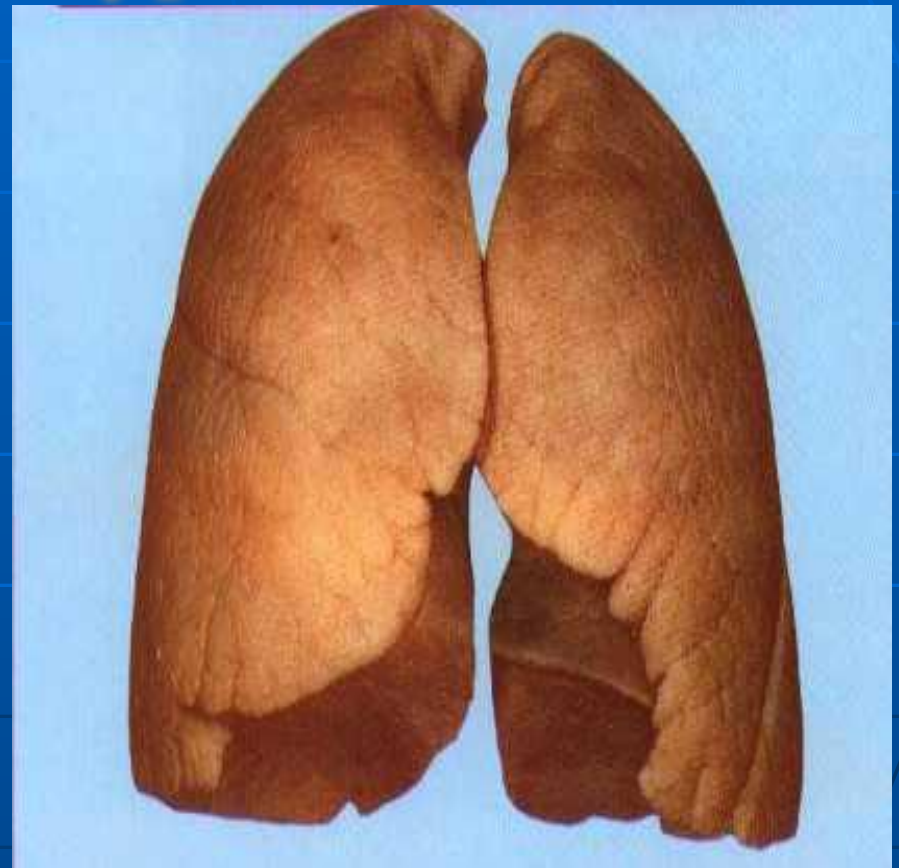
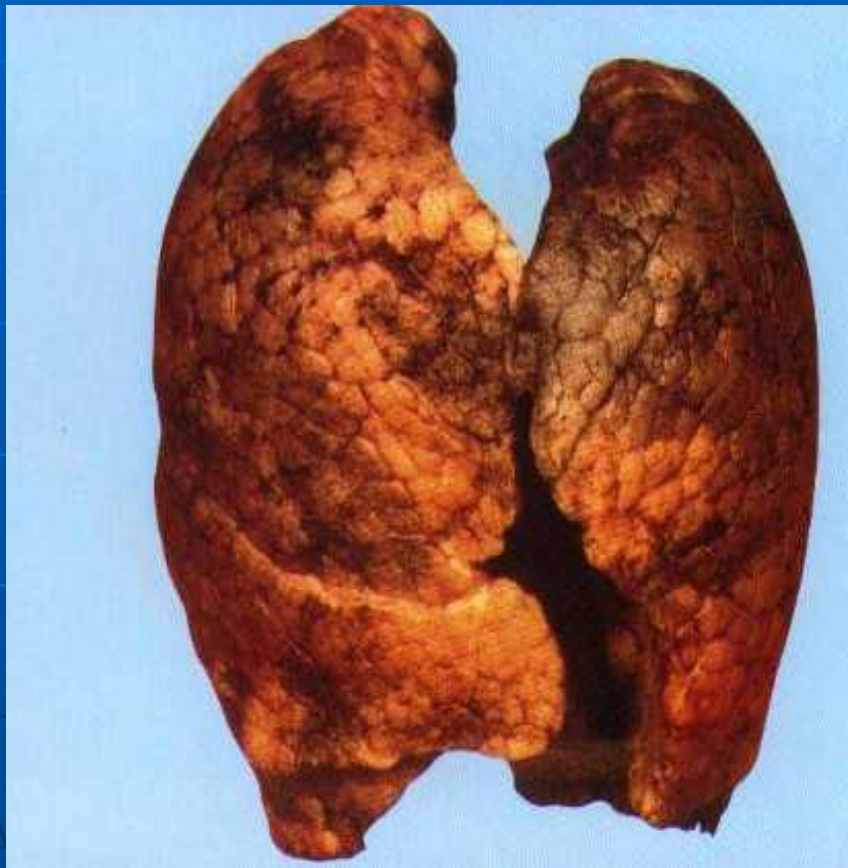
Количество смолы  
попадающее в легкие  
20 сигарет в день до  
650 мл смолы в лёгких  
за год.



Почерневшие  
от смолы  
легкие,  
пораженные  
раком (бело-  
розовая  
область).  
Раковая  
опухоль  
закупоривает  
трахею,  
проводящую  
воздух в легкие



# Сравните легкие курильщика с легкими некурящего



Результат на лицо

# Курение опасно для женского организма

Причины курения у девушек и женщин  
(по их мнению )

- с Контролировать вес*
- с За компанию*
- с Цикл женщин*
- с Выглядеть современными и искушенными*

*Женщины и девушки , которые курят регулярно , как правило , страдают больше , чем мужчины .*



# Курение убивает вашу красоту

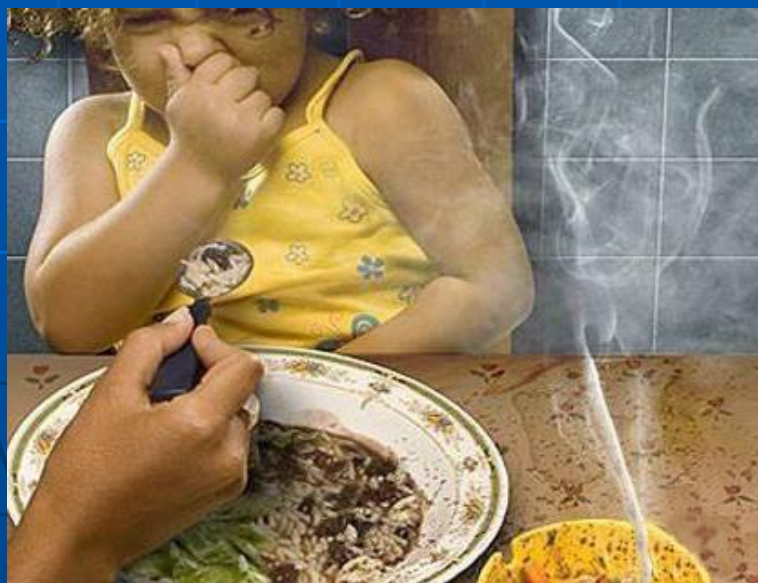


Убивает вашу улыбку





# Разрушает семью











# Беременность и курение

Курение во время беременности не допустимо. Кислородные молекулы заменяются молекулами окиси углерода в крови, и ребенок получает меньше кислорода. Никотин вызывает у мамы уменьшение потока крови, ухудшая снабжение кислородом и питательными веществами матку и плод. Цианид и других токсины в дыме сигареты ухудшают плаценту.

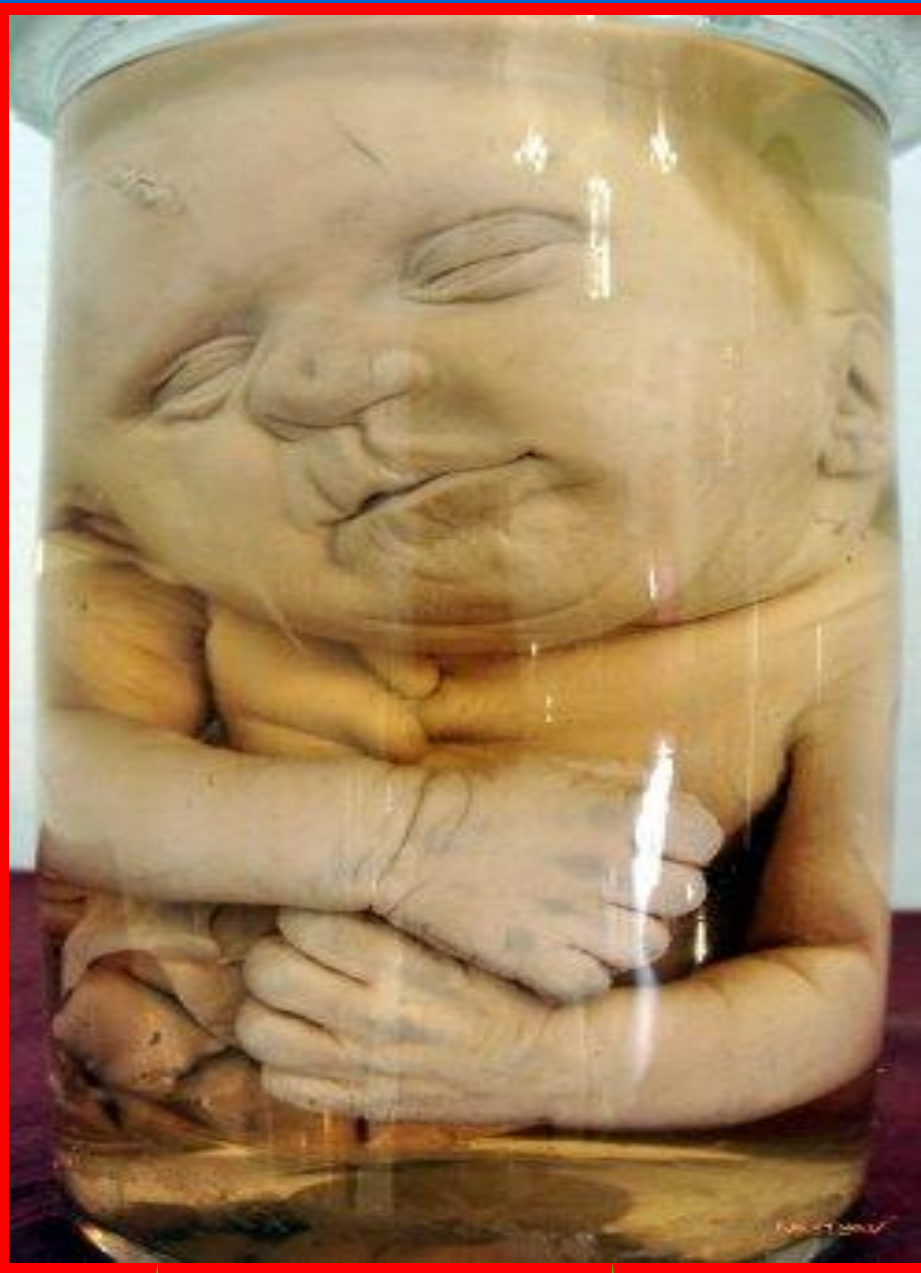


# Недостатки детей рожденные курильщицами:

-  Низкий вес и частые болезни
-  Склонность к обману
-  Невнимательность, импульсивность
-  Бесплезная сверхактивность
-  Умственное развитие ниже среднего
-  Риск развития аутизма и психических болезней
-  Склонность к преступности
-  Чаще начинают курить

Помните увеличивается шанс младенческой  
смерти и рождения не полноценных детей !





**Всe мoтpитeсь зaпoмнитe**

Курение беременных - наивысшее проявление

безответственности женщины относительно своих детей



Будущие мамы , помните о последствиях  
вашего курения ! ! !



**ПОМНИТЕ**

# Пассивное – «принудительное» курение

Имеет немедленный и  
отсроченный эффект

## Немедленный

- ⊖ Раздражение глаз
- ⊖ Головная боль
- ⊖ Тошнота
- ⊖ Головокружение
- ⊖ Обострение болезней сердца и легких

## Отсроченный

- ⊖ Раковые заболевания
- ⊖ Ишемия
- ⊖ Инсульт, инфаркт
- ⊖ Артрит



# Влияние пассивного курения на детей

«На детей влияет курение даже одного из родителя»

Что дает пассивное курение детям :

- Бронхит, пневмонию
- Замедление роста легких
- Астму
- Частые болезни в раннем возрасте
- Частые пропуски занятий в школе
- Заболевания дыхательных путей







**ПОМНИ О ПОСЛЕДСТВИЯХ  
КУРЕНИЯ ПРИ ДРУГИХ ЛЮДЯХ**



# Влияние курения на домашних животных

Рассмотрим на примере кошек и собак

## Заболевания кошек

@Хронический бронхит

@Астма

@Лимфома

## Заболевания собак

@Рак легких

@Рак носоглотки



Домашние животные поглощают  
4000 химических соединения  
из них 50 смертельны для них.

Вдыханием дыма для них не  
ограничивается они получают  
вторую порцию яда вылизывая  
пропитанную дымом шерсть .

**Подумай**

**О своих любимцах**

**закуривая сигарету**



# Иллюзии курильщиков

- ! Курильщики наслаждаются курением
- ! Курильщики сознательно курят
- ! Курение побеждает скуку и стресс
- ! Курение помогает сконцентрироваться и расслабиться
- ! Курение — это привычка
- ! Чтобы бросить курить: необходима сила воли
- ! Начав курить однажды, не сможешь бросить никогда
- ! Необходимо постоянно напоминать курильщику о том, что курение убивает его
- ! Заменители курения помогают бросить курить



Бросить курить до смешного просто. Вам  
нужно сделать только две вещи:

&Примите решение, что никогда больше  
не будете курить.

&Не впадайте по этому поводу в  
депрессию. Радуйтесь!

Ключ к легкому отказу от курения — в  
вашей уверенности в  
окончательности принятого решения —  
отказаться от курения.

Никогда не подвергайте  
решение сомнению



# Осознайте, что можете

достичь цели.

- % Бросать абсолютно нечего вы приобретете преимущества.
- % Не существует такого понятия как «всего одна сигарета».
- % Взгляните на курение как на наркотическую зависимость. Нравится вам это или нет, но ВЫ БОЛЬНЫ.
- % Отделите болезнь от состояния ума курильщика или некурящего.



# Если вы чувствуете уныние, то причины следующие:

- ( *Вы не усвоили какого-то важного момента.*
- ( *Вы боитесь самой неудачи*
- ( *Вы согласны со всем сказанным, но все равно чувствуете себя несчастным*



# «МУКИ ОТВЫКАНИЯ»

Длятся до 3 недель, которые включают:

- + Дискомфорт отвыкания от никотина, курильщики определяют как тягу к сигаретам или желание чем-то занять руки.
- + Психологический пусковой механизм (определенные события, например, телефонный разговор или завершение еды, стресс, вызывающие привычное желание курить).





# Всего одна затяжка

Для курильщиков вкус первой затяжки — противный. Четко уясните — СИГАРЕТЫ НИКОГДА НЕ ДОСТАВЛЯЮТ УДОВОЛЬСТВИЯ. Эта «одна-единственная» затяжка производит два вредных эффекта:

1. Поддерживает жизнь маленького никотинового чудовища, обитающего в вашем чреве.
2. Она, что еще хуже, сохраняет жизнь большому чудовищу, живущему в вашем уме. Если вы сделали эту, «всего одну затяжку», — сделать следующую будет еще легче.



# «всего одна сигарета»

«Именно так люди и срываются в самом начале попытки бросить курить.»

Две основные причины неудач:

1. Влияние других курильщиков.
2. Другая наиболее частая причина срыва — неудачный день.

Если во время отвыкания наступает тяжелый день — просто не падайте духом. **Не вы один такой, однако курением этого не исправишь.**



# Контрольный список

1. Дайте торжественное обещание, что вы никогда — *никогда* — не будете курить, жевать, что содержит никотин, и держите свое обещание.
2. Четко уясните: нет абсолютно ничего, от чего вы *отказываетесь*.
3. Не существует понятия «убежденный курильщик».



4. Зная, что вы приняли правильное решение, **не истязайте себя**, сомневаясь в нем.
5. Не пытайтесь не думать о курении и не беспокойтесь.
6. **НЕ** используйте никаких заменителей.  
**НЕ** держите при себе сигареты.  
**НЕ** избегайте других курильщиков.  
**НЕ** меняйте свой образ жизни лишь потому, что бросили курить.
7. Не ждите его наступления. Просто продолжайте вести обычную жизнь.



# Помогите курильщику.

- Не унижайте курильщика
- Основная причина, по которой они бросают курить, что общество начинает видеть в курении то, чем оно является — отвратительную наркотическую зависимость.

ОКАЖИТЕ ЭКС-КУРИЛЬЩИКУ ПОМОЩЬ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРИОДА ОТВЫКАНИЯ □ □ □



# Статистика

Курильщик делает:

В день 200 затяжек

В месяц 6000 затяжек

В год 72000 затяжек

К 45 годам получится 2 000 000 затяжек

Каждые 6 секунд в мире от курения  
умирает 1 человек

Каждые 9 секунд в России от курения  
умирает 1 человек



# Страны с большим числом курящих

 Китай

 США

 Россия

 Япония

 Индонезия

Ежедневно в мире выкуривают 15 млрд. сигарет

В России каждый год от болезней связанных с курением умирает 300 000 человек

За 2000 год в мире умерло 4,2 млн. чел. от болезней связанных с курением. К 2020 умрет 10 млн.чел. За XX век умерло 100 млн. человек. К концу XXI века умрет 1 миллиард человек от болезней связанных с курением.



# Исследованию по СОШ № 2

ПОДРОСТКИ 2008 г.

Парни

Курят 17 (19,3%)

Скрытые 33 (37,5%)

Будущие 15 (17%)

Не курят 23 (26,2%)

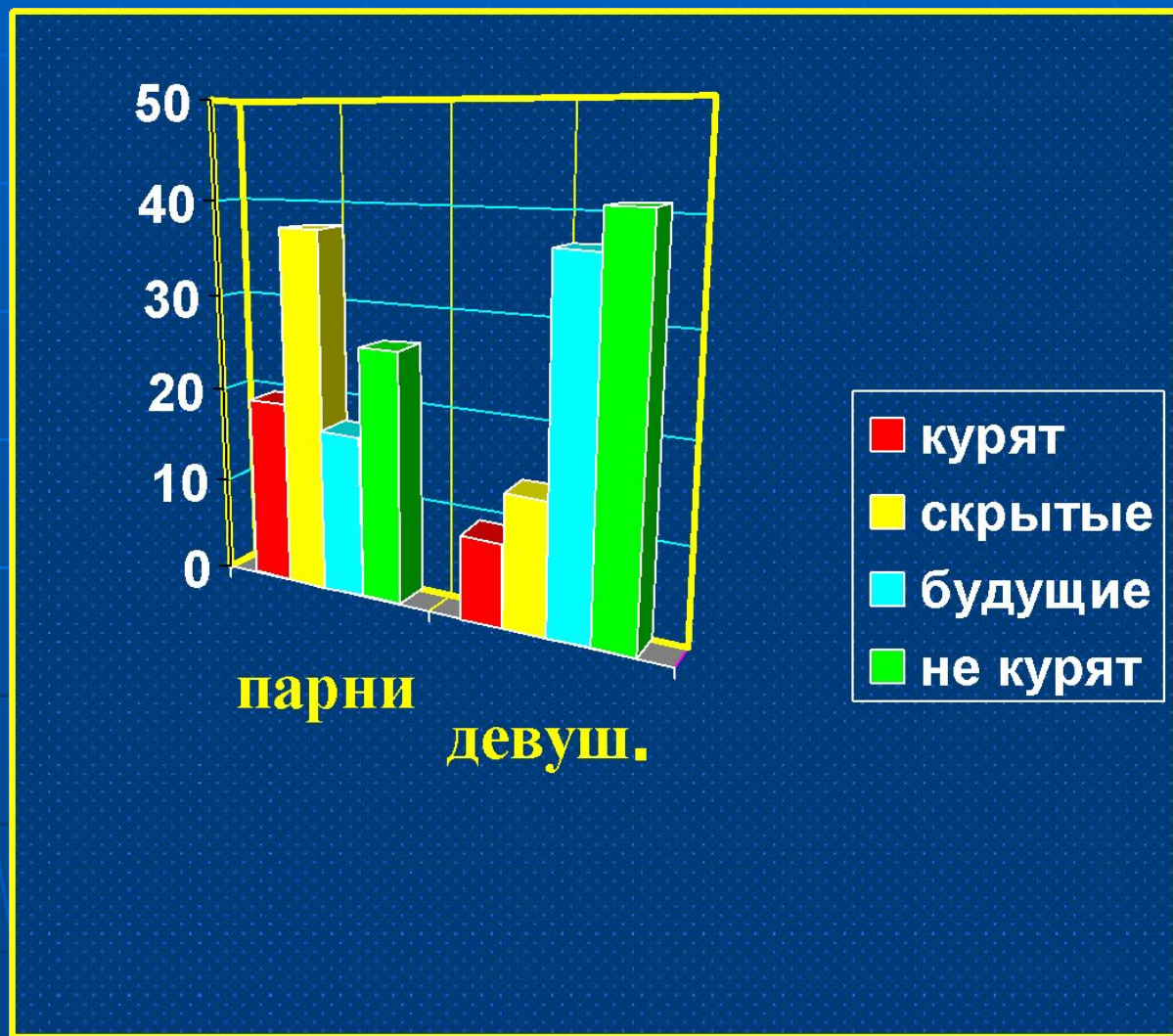
Девушки

Курят 9 (8,7%)

Скрытые 14 (13,6%)

Будущие 38 (36,9%)

Не курят 42 (40,8%)





# Пояснения к диаграмме

Скрытые курильщики – у которых в семье курят:

Юноши (друзья – родственники; отец – родственники; отец – родственники – друзья; отец – мать – брат – сестра – родственники – друзья; отец – родственники – брат; отец – мать; отец – друзья)

Девушки (мать – родственники – друзья; отец – родственники – друзья; отец – брат – друзья – родственники; отец – брат – друзья; отец – мать – брат – сестра – родственники – друзья; отец – сестра – друзья)



**Будущие курильщики** у которых  
в семье курят :

Юноши ( отец; друзья)

Девушки (отец – друзья; отец – брат;  
отец – родственники; друзья;  
родственники – друзья)

**Не курящие** у которых в семье курят:

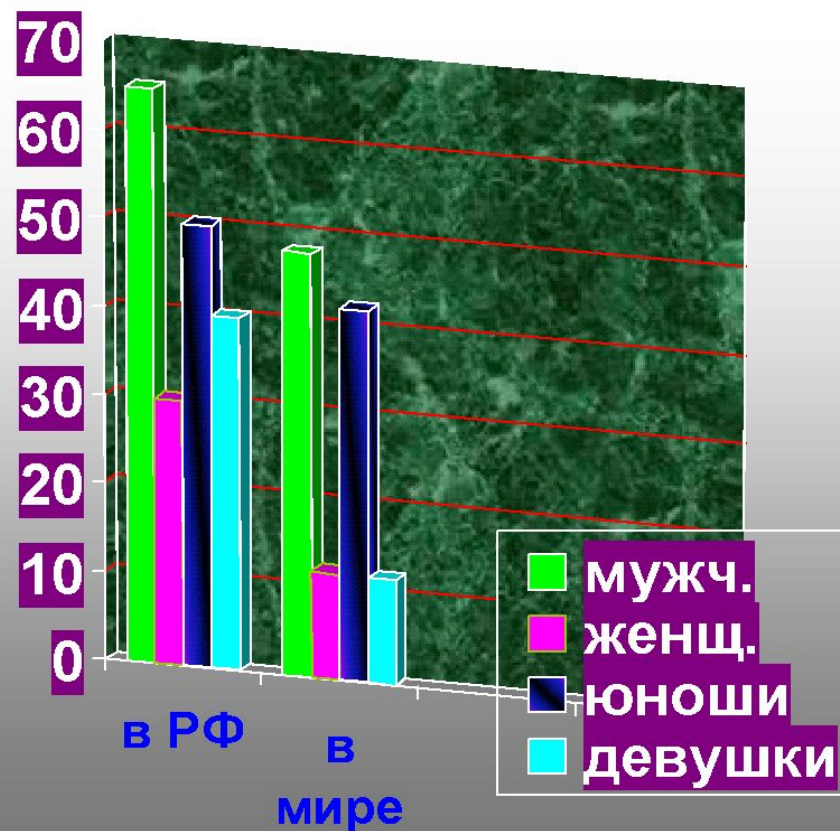
Юноши (никто; мать; родственники)

Девушки (родственники; отец; никто;  
брат)



# Мировая статистика

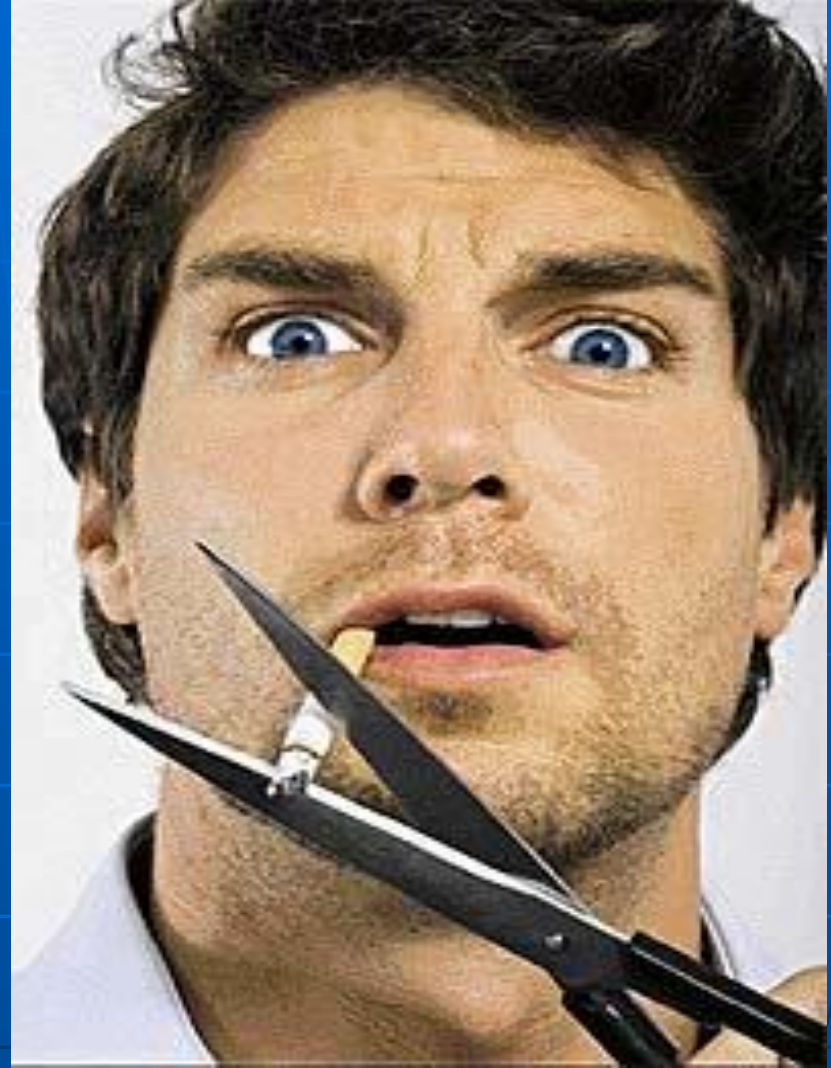
Россия занимает первое место в мире по росту числа курящих.



# 31 мая день борьбы с курением

Учрежден в 1976г.  
Американской  
организацией по  
борьбе с курением.





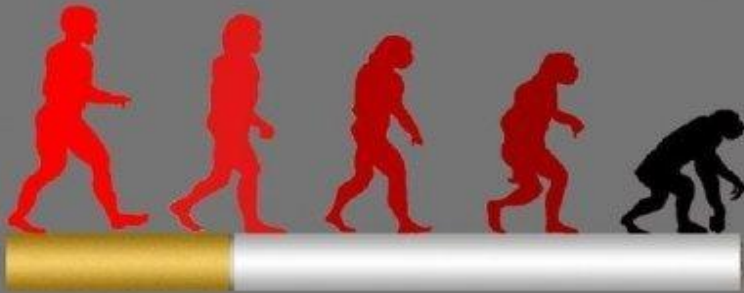
**禁煙**



# Спасибо за внимание

На кого лекция не произвела впечатления  
ТО ...

Курение  
сигарет



курить вредно...



МИНЗДРАВ РОССИИ  
ОТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ  
ПЕРЕХОДИТ  
К СОБОЛЕЗНОВАНИЯМ

