

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.



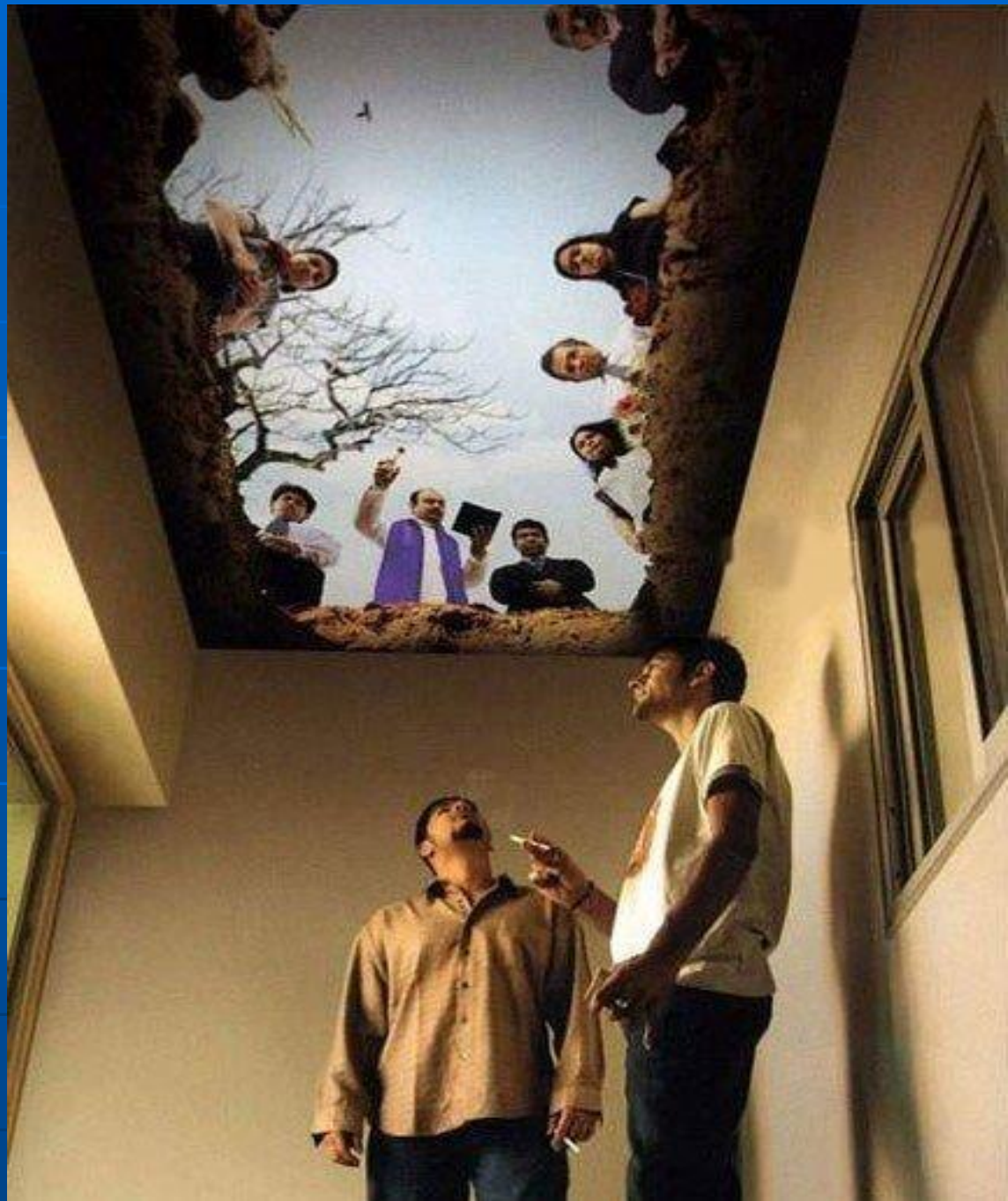
Они борются сами с собой
пытаясь доказать себе и
другим проявляя
определенную силу воли



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)

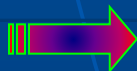
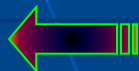
- Й Вредной привычкой и наркотиком
- Й Никотиновой зависимостью, болезнью
- Й Причиной болезни детей
- Й Заражением окружающих, самоубийством
- Й Самым большим позором нашего общества
- Й Причиной четверти всех пожаров
- Й Грехом, харамом «С безрассудством добро не расточай. Ведь расточители собратья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



Что ждет меня когда я курю:



Увлекательная жизнь ?



Что дает курильщикам отказ от курения

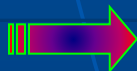
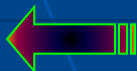
- и Возвращение мужества, здоровья и энергии, смелости.
- и Обретение свободы от рабской зависимости, самоуважения и душевного покоя.
- и Возможность идти по жизни, не страдая от презрения других и самого себя.
- и Чувствовать уверенность в себе.





Я не курю.
Это не выгодно.

Сотрудники студии «Нестандартно» против курения



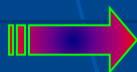
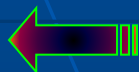
Я не курю.
Это не модно.

Сотрудники студии «Нестандарт.но» против курения



Я не курю
Это не современно.

Сотрудники студии «НеСтандарты» — не 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 Остеопароз
ф Катаракта
ф Глаукома

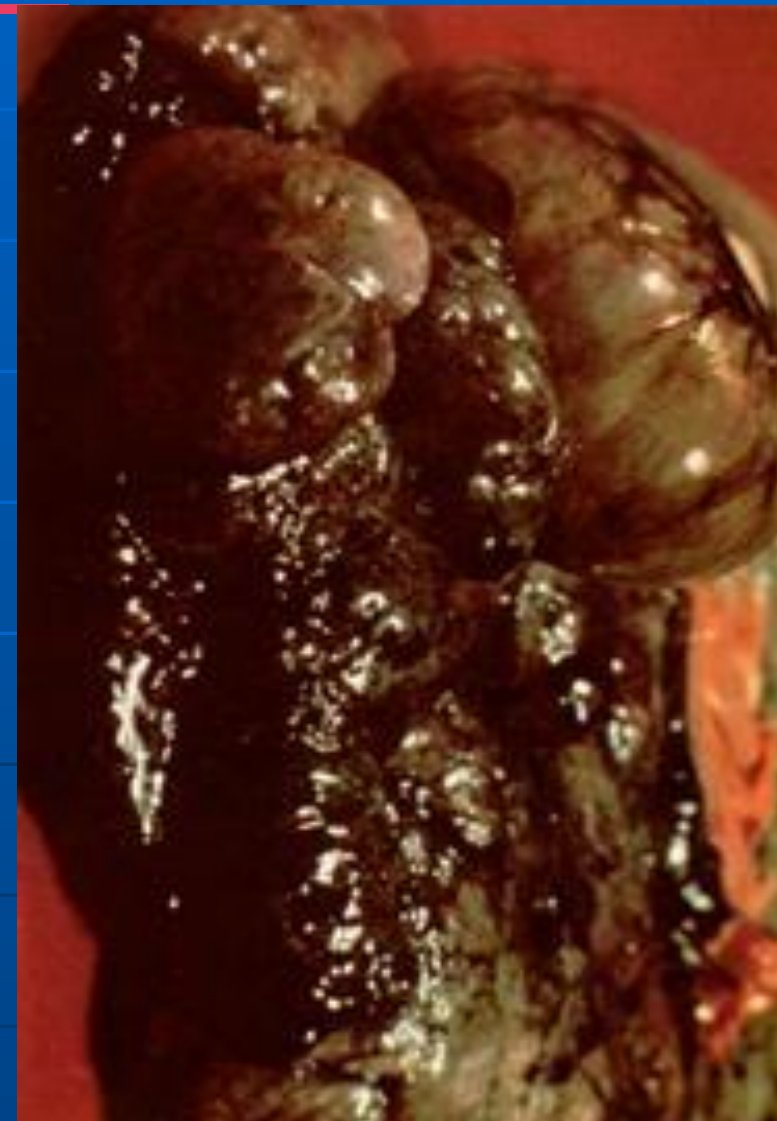
л Лейкоз
л Сужение сосудов
л Атеросклероз
л Заболевания ротовой
полости
л Бесплодие
л Раковые заболевания у
женщин
л Импотенция
л Гиперплазия

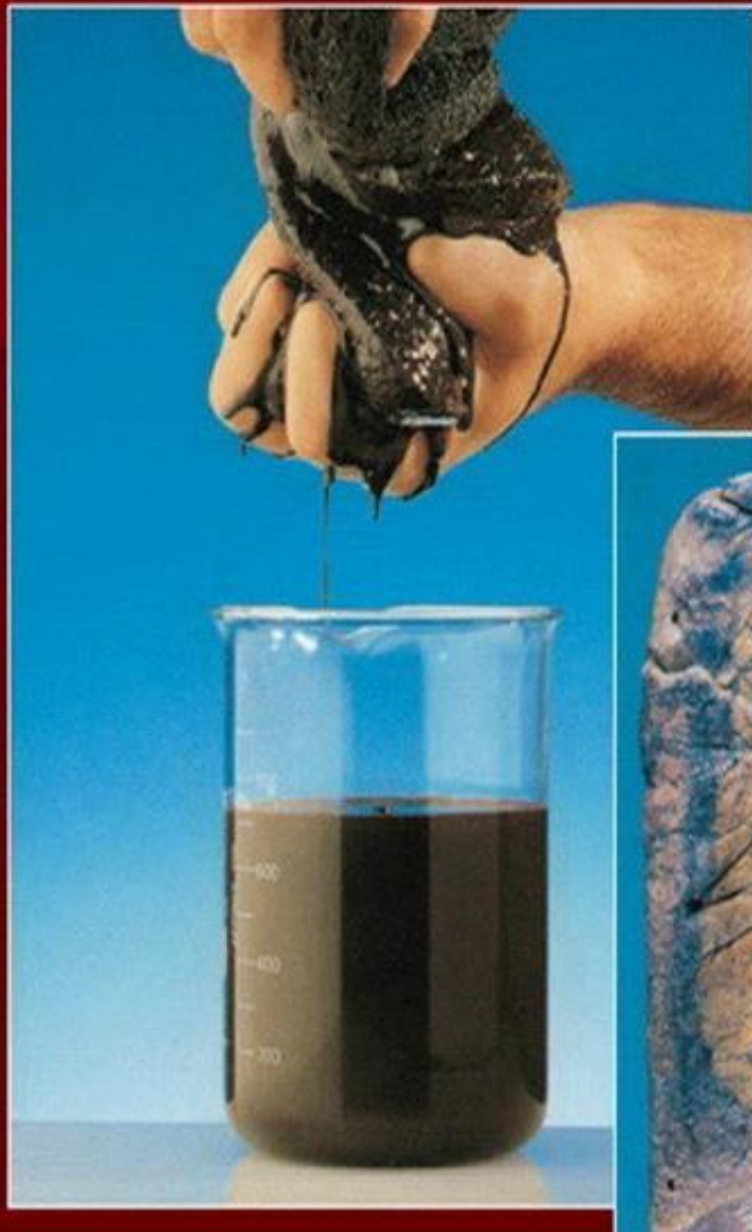


Реальность курильщика



Курильщики вот ваши легкие





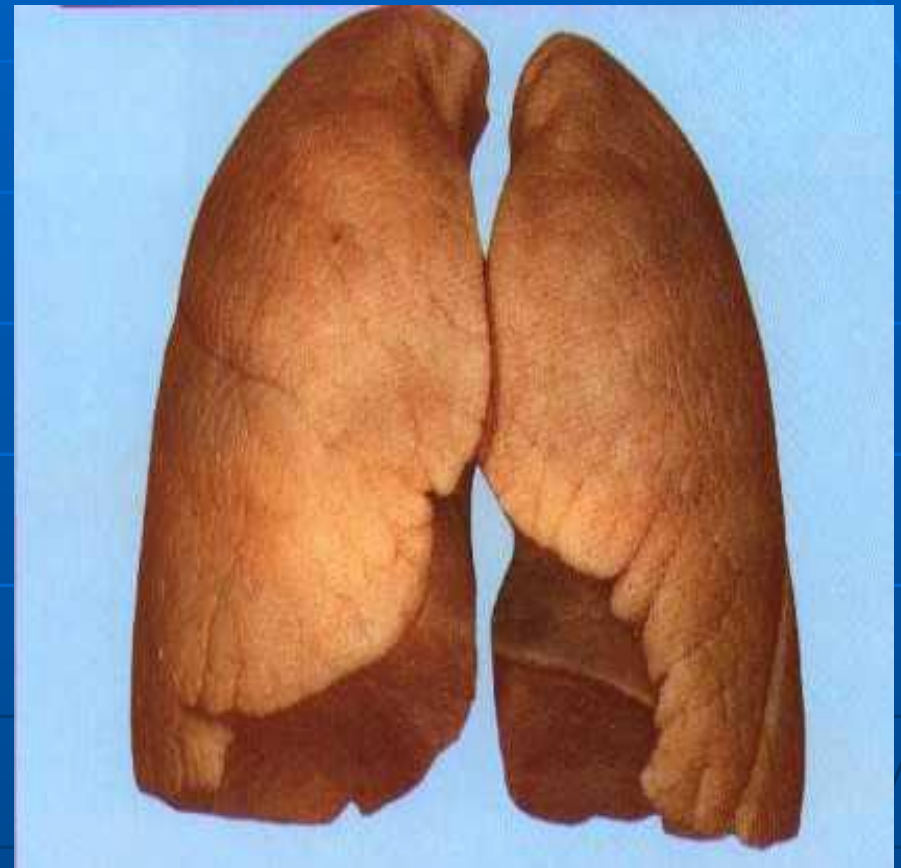
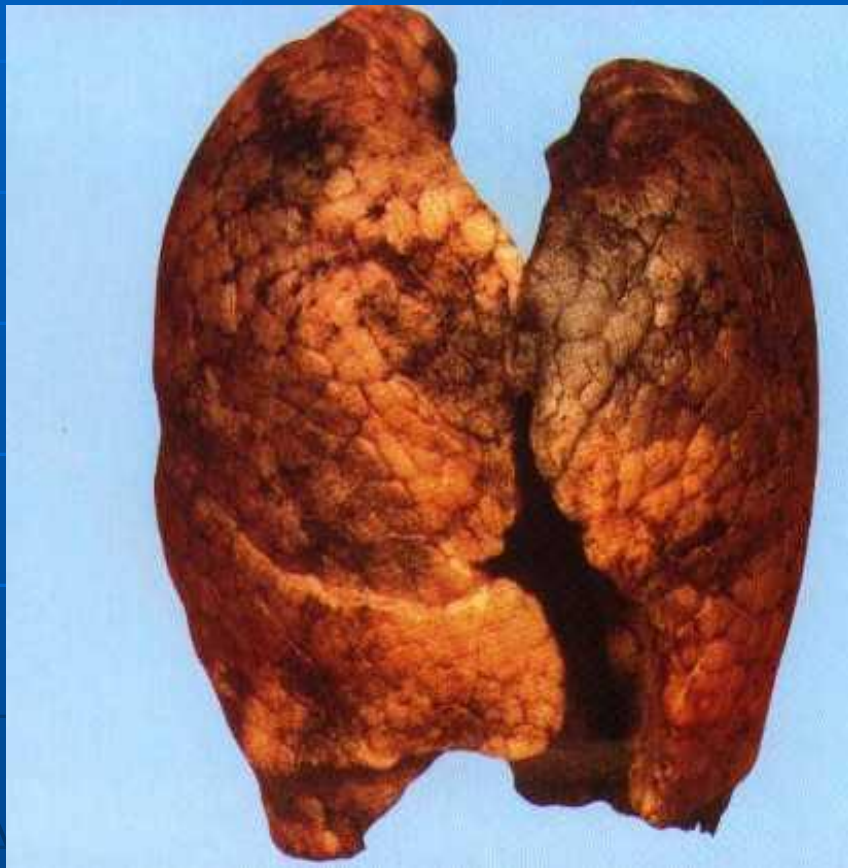
Количество смолы
попадающее в легкие
20 сигарет в день до
650 мл смолы в лёгких
за год.



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 .



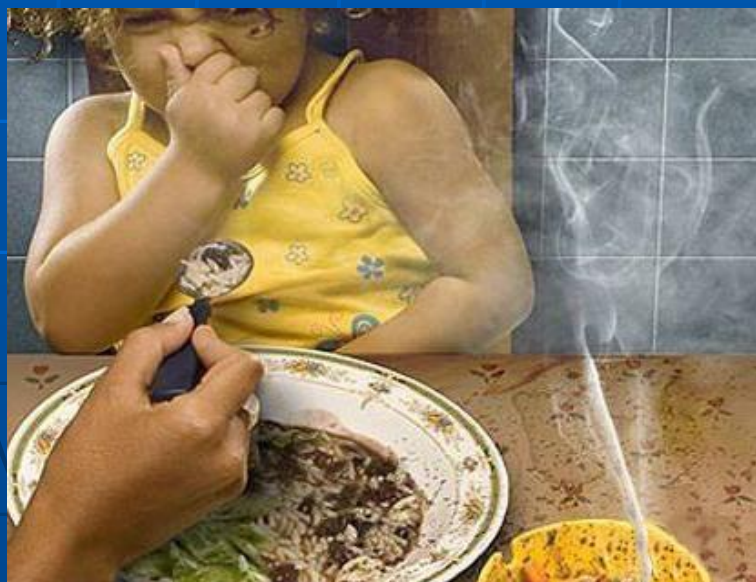
Курение убивает вашу красоту



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.

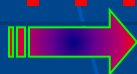
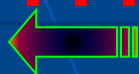
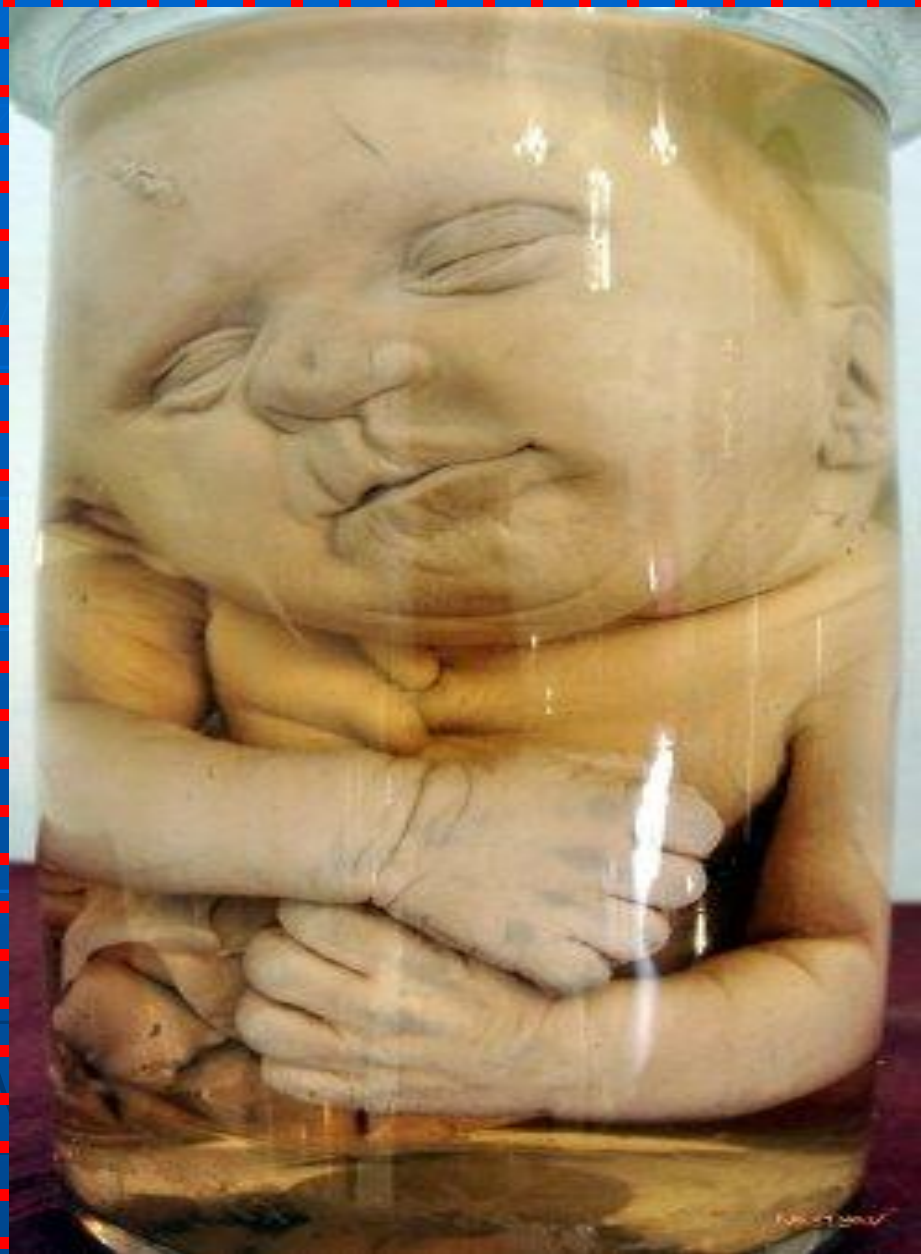


Недостатки детей рожденные курильщицами:

-  Низкий вес и частые болезни
-  Склонность к обману
-  Невнимательность, импульсивность
-  Бесполезная 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 !

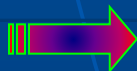
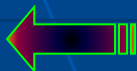
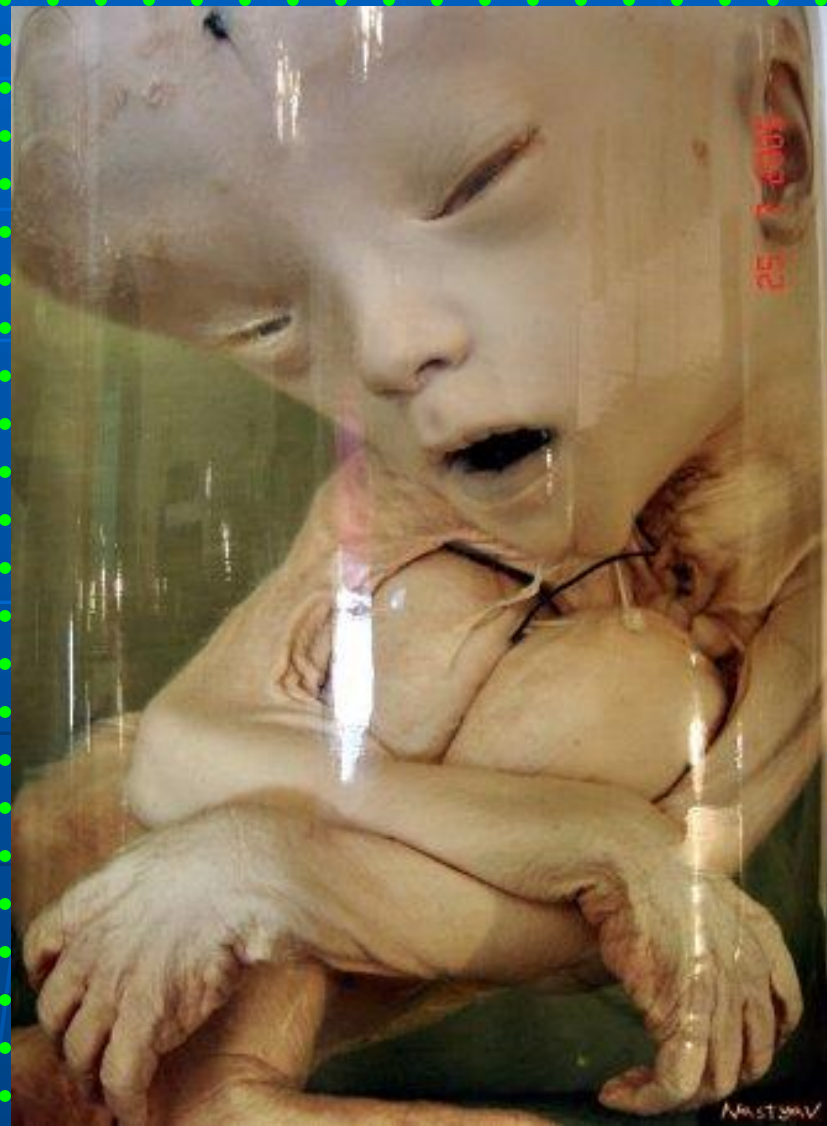




Всмотритесь запомните

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
КУРЯ 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%)

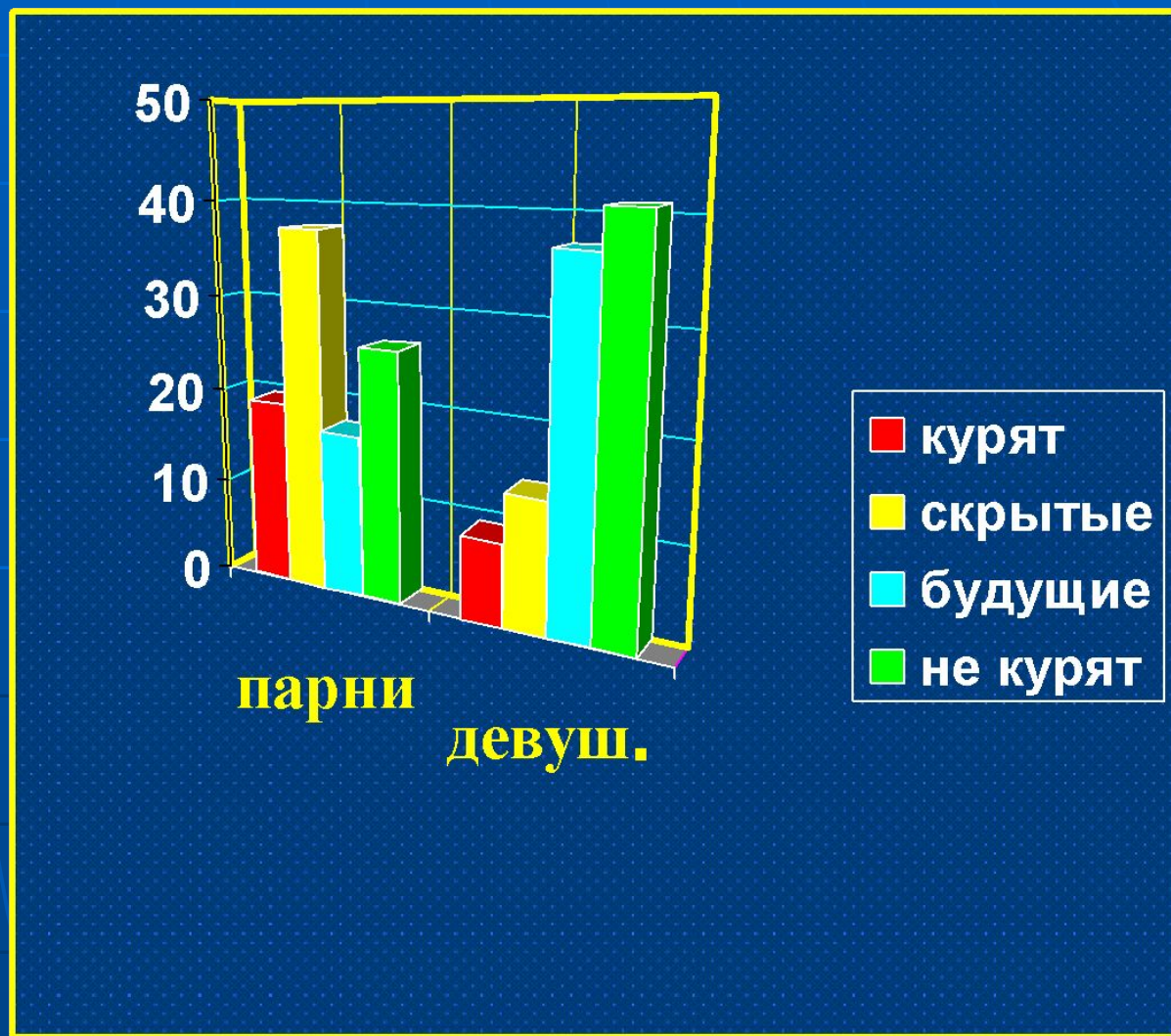
Девушки

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:

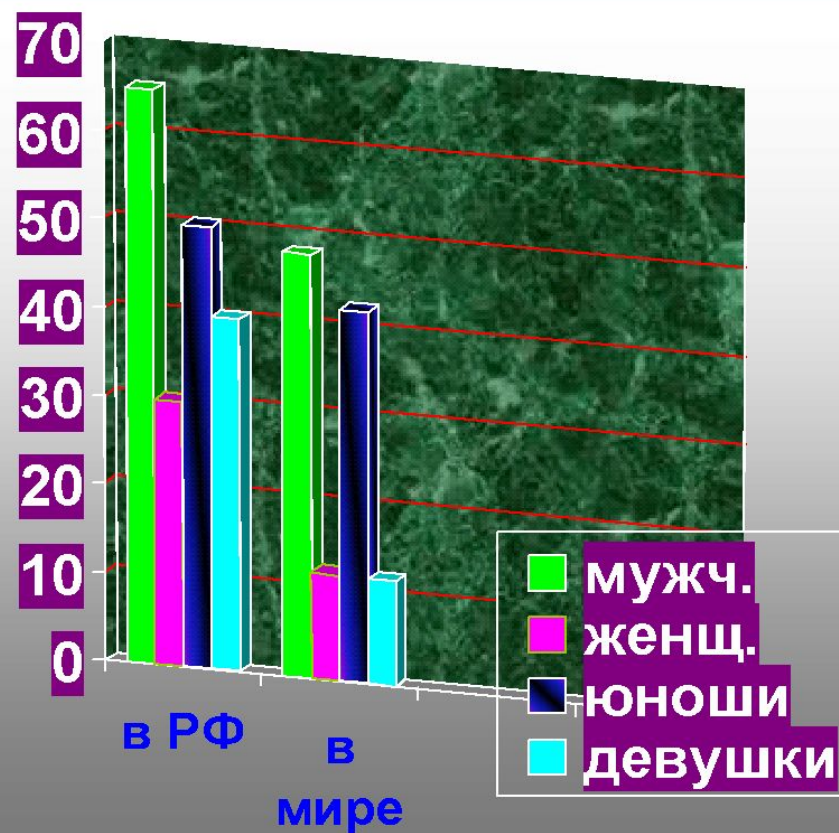
Юноши (никто; мать; родственники)

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.





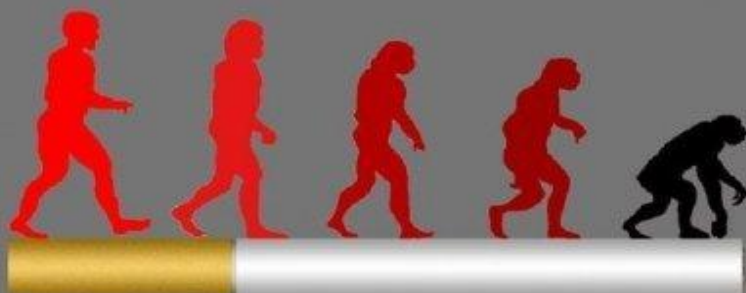
禁煙



Спасибо за внимание

На кого лекция не произвела впечатления
ТО ...

Курение
сигарет



курить вредно...

МИНЗДРАВ РОССИИ
ОТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ
ПЕРЕХОДИТ
К СОБОЛЕЗНОВАНИЯМ

