

Министерство здравоохранения Новосибирской области

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ



**Сделай чистый вдох!**

Разработано ГКУЗ НСО «Медицинский информационно-аналитический центр»



*Курение табака — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака; одна из форм токсикомании. Оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих их лиц...*

*(Из «Краткой медицинской энциклопедии»).*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



**Курение** – чрезвычайно распространенная вредная зависимость, преодолеть которую самостоятельно удастся немногим. И хотя изучением в этой области занимаются как психотерапевты, так и наркологи, подходы к преодолению этой пагубной привычки очень специфичны. Успех лечения в значительной степени зависит и от квалификации специалиста и от применяемого метода. Курение – это комплексная привычка, она подчиняет себе не только тело, но и психику человека. Существует два вида причин возникновения зависимости от никотина — физические и психологические.

**Во-первых**, бытует мнение, что процесс курения способствует межличностному общению. Например, Вы хотите присоединиться к курящей компании. Может показаться, что если разделить внешнюю форму поведения собеседников — то будет проще принять участие в разговоре и чувствовать себя при этом уютно.

Впрочем, курение используется не только для подключения к группе. Очень часто оно способствует общению вдвоем, в том числе с человеком противоположного пола. Например, некоторые мужчины говорят, что испытывают желание закурить, только общаясь с женщинами и наоборот.

В семье сигарета также становится эле-

ментом отношений. Если в семье два человека и оба курят, то курение вдвоем способствует снятию взаимной агрессии. При мелких семейных конфликтах супруги сдерживают раздражение, которое постепенно накапливается. При совместном курении напряжение «развеивается вместе с табачным дымом».

Поэтому зачастую, когда в семье кто-то один бросает курить, возникает взаимная раздражительность, возможно даже ссоры. Более того, курящий человек может неосознанно вести себя так, чтобы спровоцировать партнера на курение. Хотя на сознательном уровне он одобряет решение супруга и тоже собирается бросить. Со временем, как правило, находят другие формы общения и психологической разрядки. Часто ими становится совместный физический труд, занятия спортом — все, что связано с движением и активностью.

**Во-вторых**, курильщик при помощи сигареты снимает стресс, напряжение. Часто это напряжение складывается из нюансов, бытовых мелочей, незначительных на первый взгляд. Курящий человек обычно не затрудняет себя вопросом: «Как это можно сделать иначе?».

**В-третьих**, курение используется для структурирования времени. Перерывы на сигарету: поел – покурил, гвоздь забил –

покурил, написал что-то – покурил — очень облегчают жизнь. Психика такого человека привыкла иметь эти небольшие передышки, во время которых он может продумать свои дальнейшие планы. В данной ситуации стоит найти способ отвлекаться как-то иначе: читать газеты, пить чай и т.д.

Все это первый или поверхностный уровень причин курения. Все перечисленные ситуации относятся к так называемым вторичным психологическим выгодам. Существуют также и более глубокие причины, к ним относятся инфантилизм, мазохизм, не востребуемые личностные ресурсы.

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Всем известно, что в листьях табака содержится никотин. В организме каждого человека вырабатывается вещество, подобное никотину, которое участвует в обмене веществ. При курении происходит возгонка табачного листа, в результате которой образуется дым, вдыхаемый курящим человеком.

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества и другие. По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные, то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа — 9,5% (в атмосферном воздухе - 0, 046%) и окиси углерода — 5% (в атмосферном воздухе ее нет).

Итак, активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. С током крови он разносится

по всем органам и оказывает действие практически на каждую клеточку. Никотин начинает участвовать в тех обменных процессах, в которых до его появления участвовало вещество, вырабатываемое в нашем организме. Однако во время курения никотина поступает гораздо больше, чем необходимо для жизнедеятельности. Поэтому у курильщика-новичка возникает отравление. Оно проявляется тошнотой, а иногда и рвотой, бледностью, сердцебиением и слабостью. В ответ организм, защищаясь, начинает вырабатывать специальные вещества, нейтрализующие и разрушающие избыток никотина.

По мере привыкания проявляется стимулирующее действие никотина на некоторые системы организма. Так, **частота курения возрастает** при напряженной интеллектуальной работе, физической усталости и т. д. Постепенно формируется психологическая и физическая зависимость. В случае невозможности продолжать курение, например, при отсутствии табака, развивается абстинентный синдром, характеризующийся симптомами психологического и физического дискомфорта (раздражительность, неспособность сосредоточить внимание, расстройство сна, головная боль, боли в области сердца, общая слабость).

Если, несмотря на сопротивление своего тела, человек продолжает отравлять себя и курить, эти вещества вырабатываются практически постоянно, а их количество зависит от интенсивности курения. При курении они разрушают избыток никотина. В то же время собственного вещества образуется все меньше и меньше.

Вещества - разрушители — крайне неприятные, депрессивной природы. Они вызывают расстройство нервной системы со всеми «вытекающими»: апатией, угнетенностью, слезливостью, раздражительностью, в общем, всем тем, с чем сталкивается курильщик при попытке бросить.

Вместо этого, под воздействием разрушающих никотин веществ, в коре голов-

ного мозга формируется очаг никотиновой зависимости – доминанта курения. Этот участок нервных клеток в коре головного мозга и берет на себя роль контролера над притоком свежего никотина. Именно при участии доминанты поведение человека строится таким образом, чтобы никотин «бесперебойно» поступал в организм. Если курильщик давно не прикасался к сигарете, то в мозг в избытке поступают вещества разрушающие никотин. В результате возникает тяга к повторению курения.

Человек курит. Вещества расходуются, и ему на какое-то время становится легче. Потом вещества снова накапливаются, действуют на доминанту, и опять возникает желание курить.



## ПОСЛЕДСТВИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

У начинающих курить, действие никотина особенно резко выражено: отмечаются головокружение, мышечная слабость, расширение зрачков, слюнотечение, бледность кожи, учащение сердцебиения, снижение аппетита, они с трудом засыпают.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуя бронхоэктазы с тяжелыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких с так называемым «легочным» сердцем, ведущими к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Курение является главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания тканей, гангрене, и в итоге к ампутации нижней конечности.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием ишемической болезни сердца. Инфаркт миокарда у курящих встречается в три раза чаще, чем у некурящих! Поэтому при лечении пациентов, перенесших инфаркт миокарда, врачи настаивают на незамедлительном и полном отказе от курения.

К многообразным последствиям курения относят и болезни пищеварительной системы (гиперацидного гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки).

Свидетельство тяжелых последствий курения для здоровья настолько убедительны и многочисленны, что сложно понять - **почему так трудно отказаться от курения?**



# ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС НЕОДНОЗНАЧЕН

С одной стороны – это испытываемая людьми трудность отказа от привычки, которая прочно укоренилась в их культуре и повседневной жизни. Большинство людей полагают, что принятие решения о курении их личное дело. Они получают от этого удовлетворение, и, в то же время, не в состоянии осознать или принять во внимание доказательства непрерывного нарастания связанной с курением опасности.

С другой стороны – во всех странах мира существует заинтересованность государства в доходах, получаемых от реализации табачных изделий. Государство, как бы, забывает, что продажа табачных изделий не совместима с заботой о сохранении здоровья граждан. И здесь каждый член общества должен сделать для себя выбор: сохранять свое здоровье и воспитывать

здоровое поколение или слепо идти на поводу у государства.

На сегодняшний день многие страны изменили тактику и поставили во главе своей политики принцип - здоровье нации.

Так действуют развитые страны, экспортируя основную часть своей невостребованной продукции развивающимся странам (в том числе и России). Например, во Франции считается немодным и неэстетичным курить, а к курящим людям относятся с недоверием (курящий человек не может быть серьезным деловым партнером, он не ценит свое здоровье, и вообще это «дурной тон»). Зачастую люди, возвращающиеся в Россию из Франции и других развитых стран, имеют цель - бросить курить.

---

## Существуют три основные группы людей, обратившихся за помощью в отказе от курения:

1. **Первую группу** можно назвать «сохранение здоровья», потому что основная причина отказа от вредной привычки заключается не столько в желании самого человека, сколько в страхе перед негативными последствиями курения, страхе за состояние здоровья. Такие люди часто обращаются под давлением врача, а не по собственному решению. Из данной группы действительно бывшими курильщиками становятся 70%.

2. **Вторая группа** бывших курильщиков обращаются по различным социальным причинам, таким как рождение ребенка, желание супруга, стремление показать положительный пример подрастающим детям, желание заниматься спортом. К этой же группе относятся люди, которые

заметили, как отражается курение на их внешности - желтеющие зубы и кожа, темные круги под глазами и тому подобное. Безусловно, социальной причиной отказа от курения является нежелание «выбрасывать деньги на ветер». Из данной группы действительно бывшими курильщиками становятся 80 - 90%.

3. Людей, образующих **третью группу** определить очень просто. На вопрос психотерапевта: «Почему Вы бросаете курить?», они отвечают: «Надоело!». И это означает, что желание мусолить сигарету — пустышку для снятия напряжения и тревоги в сложных жизненных ситуациях — прошло, и человек готов решать ежедневные задачи, не прячась за сигарету, а предпринимая конкретные действия. У него появились взрослые способы решения проблем, а не детские. Именно поэтому эффективность методики в данной группе - 99,9%.

# ЧТО МЫ ЗНАЕМ О КУРЕНИИ?

## ЭТО ВРЕДНО

(страдают внутренние органы, сосуды)

## ЭТО НЕКРАСИВО

(изменяется цвет лица, зубов, тускнеют волосы)

## ЭТО НЕМОДНО

(во всем прогрессивном мире люди отказываются от этой пагубной привычки)

## ЭТО НЕАКТУАЛЬНО

(при быстром, порой непредсказуемом, ритме жизни Вы становитесь «привязанным» к сигарете)

## ЭТО НЕЛОГИЧНО

(при нынешнем состоянии экологии человек должен выживать, бороться за чистый воздух, а не отравлять себя)

## ЭТО НЕРАЗУМНО

(каждая потенциальная будущая мама хочет, чтобы ее малыш родился здоровым, вероятность чего снижается у курящих)

## ЭТО НЕВЫГОДНО

(покупая сигареты, мы платим за то, что вредим своему здоровью, а потом платим, чтобы его восстановить)



## ВЕСОМЫЕ ДОВОДЫ?

**Начните свой путь к ЗДОРОВЬЮ!**









