#проздоровье

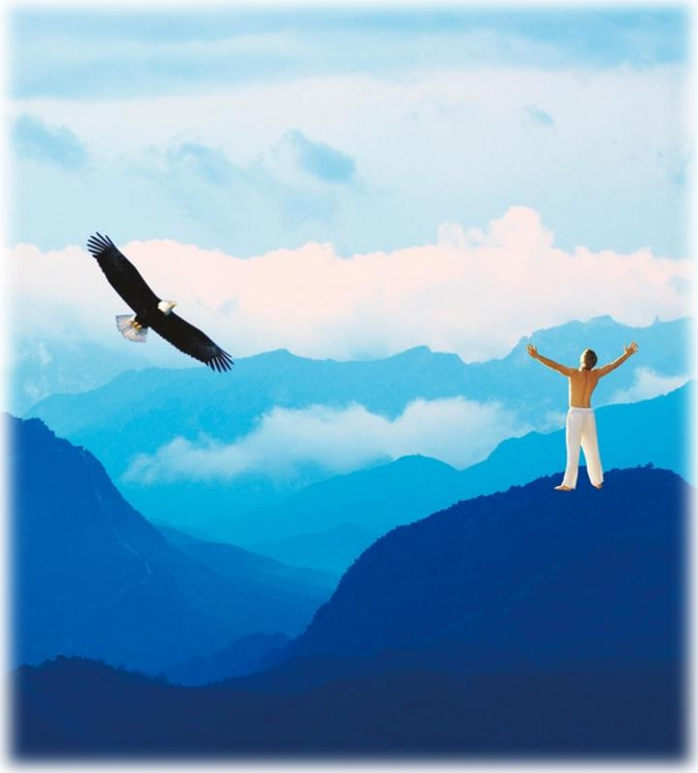
ЦБС Центрального округа
Методико-библиографический отдел

12+

ДЫШИ СВОБОДНО!

31 мая –
Всемирный день без табака

Дайджест



Новосибирск, 2019

Всемирный день без табака провозглашён в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и отмечается ежегодно 31 мая.

Дайджест «Дыши свободно!» поможет вам найти ответы на такие вопросы, как: «Можно ли назвать курение социальной проблемой?», «Какой вред табак наносит здоровью человека?», «Какую роль играет семья в профилактике табакокурения?», даст советы, как бросить курить и как защитить своих детей от никотиновой зависимости.

В пособии использованы книги и статьи из периодических изданий, находящиеся в фонде Центральной библиотеки им. М.Е. Салтыкова-Щедрина Центрального округа.

Издание может быть полезно для педагогов, родителей и для широкого круга читателей.

Оглавление

Является ли курение социальной проблемой? 3

Какие цели по борьбе с курением поставила перед мировым сообществом Всемирная организация здравоохранения? 3

Каким образом табак появился в Европе и в России? 4

Почему формируется физическая зависимость к никотину? 5

Какой вред для здоровья наносит курение? 5

Какие стадии развития хронической интоксикации табаком существуют? 6

Как бросить курить? 7

Почему начинают курить дети и подростки? 8

Какую роль играет семья в профилактике табакокурения у детей и подростков? 9

Является ли курение социальной проблемой?

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасна, что многие не принимают ее всерьез.

Борьба с курением – это не единожды проведенная акция, а комплексная профилактическая работа, рассчитанная на длительный период, в которой самое сложное – убедить курильщика в том, что данная привычка вредна организму.

Курение является проблемой общества, как для его курящей (активное курение), так и для некурящей части (пассивное курение). Для первой проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой. А также сохранить свое здоровье от продуктов курения, поскольку вдыхание веществ, входящих в выдыхаемый курильщиками дым, не намного безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в зажженную сигарету.

Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечнососудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке, курение отрицательно влияет на успеваемость. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курение не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

Курбатова, Л. А.

Кто курит табак, тот сам себе враг : командная игра для учащихся 5-8-х классов / Л. А. Курбатова // Открытый урок: методики, сценарии, примеры. - 2017. - №4 (апрель). - С. 59-65.

Какие цели по борьбе с курением поставила перед мировым сообществом Всемирная организация здравоохранения?

Всемирная организация здравоохранения взяла на себя руководство по координированию действий государств в деле борьбы с курением. Были разработаны конкретные мероприятия по оздоровлению нынешнего, а особенно будущего поколений.

Программа по борьбе с курением должна ставить следующие цели:

1. Изменение поведения курящего и поддержка некурящих.

2. Изменение взгляда на курение, которое часто рассматривается как признак успеха, умудренности и изысканности, утверждение мнения о курении как об опасной и вовсе не необходимой привычке.

3. Принятие экономических и правовых мер к тому, чтобы табачная продукция стала менее доступной, устранение факторов, содействующих распространению курения, усиление воспитательной и информационной программ о вреде курения и преимуществах некурения.

4. Изменение состава сигарет и другой табачной продукции, чтобы они были менее вредными для тех, кто не может и не хочет бросить курить.

5. Установление взгляда на некурение как на норму поведения в обществе.

51.1
К14
Казьмин, Виктор Дмитриевич.
Хочу бросить курить! Это проще, чем вы думаете! / В. Д. Казьмин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 157 с. - (Панацея). - ISBN 5-222-06572-3 (в пер.).

Каким образом табак появился в Европе и в России?

Европейцы узнали о табаке после экспедиции Христофора Колумба в 1493 г. Мореплаватели обратили внимание, что аборигены курят какие-то скрученные листья. Капитан одного из его кораблей Родриго де Херес даже пристрастился к этой привычке. По прибытии на Родину он взялся за ознакомление европейцев с курением табака. В то время в Испании зверствовала инквизиция, которая подозрительно относилась ко всему новому. Родриго посадили в тюрьму.

Но постепенно табак стал распространяться по Европе.

После Испании и Португалии табак попал во Францию, где стал довольно популярен из-за придворного лекаря и ученого Жана Нико. Екатерина Медичи страдала от сильных мигреней, и лекарь посоветовал ей нюхать высушенный табак и, как ни странно – головные боли утихли. Научное имя табака *Nicotiania* было дано в честь Жана Нико.

В России долгое время употребление табака не поощрялось. Впервые табак появился еще при Иване Грозном. Курение на короткое время приобретает популярность среди знати. При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Распространение и курение табака официально запрещают, его потребителей и торговцев подвергают штрафам и телесным наказаниям.

В 1697г. серией указов царь Петр I легализовал продажу табака и установил правила его распространения. К середине XVIII в. табак получил широкое распространение.

Горшкова, Л. В.

Я никогда не буду курить! : викторина о вреде курения / Л. В. Горшкова // Читаем, учимся, играем. - 2009. - № 2. - С. 108-110.

Почему формируется физическая зависимость к никотину?

Табачный куст накапливает в листьях никотин вовсе не для того, чтобы ввергнуть нас в пучину зависимости. Такая его способность закрепилась в ходе эволюции, чтобы растение защищалось от насекомых-вредителей.

Когда человек закуривает сигарету, никотин поступает в кровь, доходит до мозга. Он способен улучшить настроение и повысить работоспособность. Это было бы хорошо, если бы не одна деталь. Человек испытывает острую потребность покурить еще, потому что без этого он чувствует себя глупым и несчастным. Именно так формируется физическая зависимость. И она может быть очень сильной.

Сам по себе никотин для здоровья мало опасен. Он тоже негативно влияет на сосуды, но в первую очередь роль никотина сводится к тому, чтобы вызывать и поддерживать физическую зависимость. За колоссальный ущерб, который курение причиняет организму, отвечают другие вещества – диоксид азота, фенол, тяжелые металлы, кетоны, альдегиды и т.д.

Казанцева, Ася

Как бросить курить, если сигарета улучшает настроение и повышает работоспособность / Ася Казанцева // Здоровье. - 2014. - N 5(Май). - С. 46-50.

Какой вред для здоровья наносит курение?

1. Рак легких – типичный диагноз для любителей подымить, и каждый пристрастившийся должен осознавать, что теперь он входит в группу риска по возможности развития онкологии органа. К сожалению, даже если человек бросит курить, злокачественные ткани никуда не исчезнут, хотя, несомненно, это решение повлияет на развитие процесса.

2. Хронические бронхиты, или хроническая обструктивная болезнь (ХОБЛ). Это очень опасное заболевание, которое начинается с простого кашля и заканчивается самым тяжелым состоянием, когда пациенту будет крайне сложно дышать, и даже приводит к смерти. Образующиеся в области

бронхов рубцы снижают способность ткани к растягиванию, то есть делают бронхи менее эластичными. В результате больной уже не может вдохнуть полной грудью, а затем сталкивается с дыхательной недостаточностью.

3. Туберкулез. Само по себе пристрастие к сигаретам не вызывает туберкулеза, однако эта пагубная привычка очень хорошо способствует закреплению и распространению бактерий на слизистой легких, которые начинают свое разрушающее действие на орган. Главная опасность туберкулеза у курильщиков заключается в отсутствии типичной симптоматики.

4. Бесплодие.

5. Сердечная недостаточность. Курящие люди в четыре раза более склонны к развитию сердечных заболеваний в отличие от тех, кто не злоупотребляет табаком. Никотин уменьшает количество кислорода, которое поступает в сердце, повышает частоту сердечных сокращений и увеличивает общую нагрузку на орган.

6. Инсульт. Курение вдвое увеличивает риск возникновения инсульта. Курение вызывает недостаток кислорода в крови и затрудняет работу сердца. Это способствует образованию тромбов, которые впоследствии могут блокировать приток крови к мозгу и вызывать инсульт.

7. Катаракта. Это заболевание сопровождается постепенным помутнением хрусталика глаза и дальнейшим ухудшением зрения. По данным ассоциации исследований в области зрения и офтальмологии, риск развития катаракты увеличивается из-за курения.

8. Сахарный диабет 2-го типа. Риск его развития повышается у курящих людей на 30-40%.

9. Ревматоидный артрит. Доказано, что курение увеличивает риск возникновение ревматоидного артрита, который сопровождается воспалением, болями, деформацией и неподвижностью суставов.

Галдина, Елена Валерьевна.

О вреде курения / Е. В. Галдина // Игровая библиотека. - №12. - С. 30-43.

Какие стадии развития хронической интоксикации табаком существуют?

Предклиническая стадия – курильщик курит редко, от случая к случаю, в основном в компании себе подобных, не более двух-пяти сигарет в день. Может полностью воздерживаться. Привыкание к никотину отсутствует, при отказе от курения абсидентный синдром не возникает.

Начальная стадия – курильщик испытывает нестойкое влечение к табаку, курит по 5-10 сигарет в сутки, может бросить самостоятельно. Нет выраженных абсидентных явлений.

Вторая стадия (развернутая или выраженная) – когда курильщик испытывает стойкое влечение к табаку, выкуривает от 15 до 20 сигарет в сутки, иногда до 40. При прекращении курения развивается абсидентный синдром: отмечаются повышенные раздражительность, неуравновешенность, головные боли, головокружение, расстройство сна, учащение сердцебиения, повышение артериального давления, иногда – нерезко выраженные симптомы стенокардии.

Тяжелая стадия наблюдается у лиц со «стажем» курения выше 30-40 лет. Отмечается резкое влечение к курению, высокая толерантность – до 40-50 сигарет в день, при воздержании – выраженный абсидентный синдром.

74.200.5
С60
Соловьев, С. С.
Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики - главные враги здоровья человека. 5-11 кл : учебно-методическое пособие / С. С. Соловьев. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Дрофа, 2006. - 192 с. - (Библиотека учителя). - ISBN 5-358-00673-7.

Как бросить курить?

Полезные советы тем, кто хочет бросить курить (этапы действий):

В течение нескольких недель анализируйте, когда и почему вам хочется закурить. Запишите причины выкуривания каждой сигареты.

↓

Запишите причины, по которым вы хотите бросить курить, и все то положительное, что следует за этим. Настройте себя на окончательное решение – бросить курить. Назначьте для себя день отказа от курения, обведите его в календаре.

↓

С этого дня откажитесь от курения. Хорошо, если с вами бросят курить ваши друзья и курящие члены семьи. В первые дни вместо сигарет сосите леденцы, карамель, жуйте жвачку.

↓

Грызите орехи и семечки. Расслабляйтесь, снимая напряжение и желание курить.

↓

Посчитайте, сколько денег вы экономите за неделю, месяц, год. Можете откладывать их и пользоваться как поощрительным фондом. Радуйтесь, что вы не курите!

↓

1. В течение первых четырех недель – самых трудных для отвыкания: ешьте сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища.

74.200.5
С60
Соловьев, С. С.
Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики - главные враги здоровья человека. 5-11 кл : учебно-методическое пособие / С. С. Соловьев. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Дрофа, 2006. - 192 с. - (Библиотека учителя). - ISBN 5-358-00673-7.

Почему начинают курить дети и подростки?

Многие исследователи уделяют большое внимание причинам пристрастия к курению в детском и подростковом возрасте. Анализ литературных источников показывает, что наибольшей диагностической ценностью в отношении начала курения обладает:

- низкий социально-экономический статус и образование родителей;
- неполная семья;
- снисходительное отношение к курению в обществе;
- курение родителей (наиболее важной оказывается роль матери), курение братьев и сестер, сверстников (в младших классах начало курения нередко связано с тем, пробовал ли курить лучший друг, в средних – пробовало ли курить большинство друзей);
- низкая успеваемость;
- наличие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков);
- наличие симптомов депрессии, тревожности и раздражительности, низкая самооценка, низкий статус в группе.

Плохие отношения между матерью и ребенком приводят к большей частоте курения как у мальчиков, так и у девочек; отношения с отцом более

влияют на курение девочек. С другой стороны, чем больше привязанность детей к родителям, тем больше вероятность моделирования ими поведения курящих родителей.

74.200.58
С34
Сизанов, Александр Николаевич.
Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы / А. Н. Сизанов, В. А. Хриптович. - Москва : ВАКО, 2008. - 272 с. - (Педагогика. Психология. Управление). - ISBN 978-5-94665-656-6.

Какую роль играет семья в профилактике табакокурения у детей и подростков?

Семья – это первичное социальное окружение человека и поэтому ее роль так важна в профилактике табакокурения и других зависимостей.

Семья курильщика может быть благополучной с финансовой, социальной и других точек зрения, но она всегда неблагополучна в отношении своей дисфункциональности. Если один член семьи курит, то все остальные не могут оставаться эмоционально не затронутыми. Курение – один из симптомов внутрипсихического неблагополучия зависимого. Если папа курит – это значит, что у него есть какие-то внутренние, психоэмоциональные нарушения, по этой причине он может не очень гармонично улаживать семейные конфликты с мамой, и в результате оба родителя будут оказывать соответствующее влияние на своих детей.

Краткосрочная программа по профилактике курения элементарна, проста в исполнении и пригодится в любой семье. Состоит она из восьми пунктов, которые легко могут быть реализованы на практике.

1. Проведение «трехминуток». Каждый день перед сном или в любое удобное время, когда вы можете расслабиться, выберите уютное место в квартире, желательно, чтобы каждый раз оно было одним и тем же, и поговорите с ребенком на темы, которые он предложит сам.
2. Выровняйте счет порицаний и похвал. Необходимо понять, что положительные результаты дает не критика, а внимание и поддержка.
3. 200 объятий в день. Прикосновение – простейшая вещь. Оказывается, что без прикосновений человек не может выработать в себе ощущения принадлежности, тепла, взаимодействия с близкими. Лучший рецепт – двести объятий в день с поглаживанием по спине.

4. Четко определите свою роль – родителей. Будьте любящими, но строгими. Сохраняйте иерархию между старшими и младшими – это признак здоровых отношений в семье. Родители вынуждены иногда говорить «нет» ребенку и предъявлять дисциплинарные требования.

5. Учите детей заботиться. Дайте им возможность позаботиться о вас – родителях и о других людях. Тогда они увидят, что счастье заключается в служении людям.

6. Говорите им о ценностях и принципах, на которых стоит ваша семья. Найдите те якоря, на которые подрастающее поколение может опереться. Не обязательно это может быть дедушка, увешенный орденами. Бабушка, которая пекла особый пирог, или тетя, игравшая на сцене провинциального театра, - это тоже предмет для гордости. Семья – это та площадка, стоя на которой ребенок может сказать «Нет!» вообще и «Нет!» любому наркотику.

7. Время и деньги. Ребенок понимает, что деньги и время – это ценные вещи. Но если однажды вы проведете с ребенком целый выходной день, подарите ему много времени или дадите на карманные расходы больше денег, чем обычно, то ребенок подумает: «Как же меня любят. Мне дали то, что считали большой ценностью. Всегда этого не хватает, а на меня хватило». Таким образом повышается самооценка ребенка.

8. В здоровой семье всегда должно быть место развлечениям, а не только работе. Повеселиться вместе с детьми, пошутить, вместе насладиться сегодняшним днем и жизнью очень полезно.

Галузина, Ольга.

Роль семьи в профилактике табакокурения и других зависимостей / О. Галузина // Нарконет. - 2014. - № 8. - С. 34-37.

Составитель: Гл. библиограф Зелинская И.Б.

МКУК ЦБС Центрального округа
Методико-библиографический отдел
ул. Красный проспект, 83
Телефон: (8-383) 226-55-50, 225-47-78