**АННОТАЦИЯ К ПУБЛИКАЦИИ «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА БЕЗ СИГАРЕТ!»**

Чесневская Ирина Георгиевна, преподаватель государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Краснодарского края «Новороссийский колледж радиоэлектронного приборостроения» имени генерал-майора Суховецкого А.А. (ГБПОУ КК НКРП), Россия, город Новороссийск

Зависимость от табака является одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией. Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. По данным ВОЗ, табак является второй по значимости и главной причиной смертности в мире.

Особенно пагубно привычка «курить» отражается на подростках.

В статье проводится анализ формирования привыкания к табакокурению, а также приводятся советы по искоренению зависимости.

Статья может быть полезна педагогам и людям, имеющим желание избавится от порока, с целью улучшения качества жизни.

**Ключевые слова**

Табак, табакокурение, курение подростков, никотин.

**ПУБЛИКАЦИЯ «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА БЕЗ СИГАРЕТ!»**

Чесневская Ирина Георгиевна, преподаватель государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Краснодарского края «Новороссийский колледж радиоэлектронного приборостроения» имени генерал-майора Суховецкого А.А. (ГБПОУ КК НКРП), Россия, город Новороссийск

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглупляет целые нации».

О. Бальзак.

Один из извечных и коварнейших врагов человечества - никотин. Значительная часть людей, однажды закуривших, становится пленниками этого дурмана пожизненно и по статистике, это число не уменьшается, а увеличивается в мире с каждым годом.

Табакокурение - вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, курительных трубок или кальяна.

Этот порок имеет более 500-летнюю историю. Открытие Христофором Колумбом в 1492 году Америки, связано с открытием европейцами многих новых для них растений, среди которых был и табак.

В Евразию табак был завезен в конце 17 века европейскими колонистами, где он был объявлен «всеисцеляющей» травой, вследствие чего быстро завладел аристократическими салонами.

Первые упоминания о табакокурении в России относятся к XVI веку. Его строго запрещали ещё в противопожарных указах Ивана III от 1504 года. Но большинство историков приписывает становление культуры потребления табака к правлению Ивана Грозного.

Рекомендуемый вначале как лекарственное средство от всех болезней, табак очень скоро приобрел дурную славу, и испанская королева Изабелла первая начала с ним войну. Ее примеру последовали французский король Людовик XIV, русский царь Михаил Федорович Романов, который приказал отрезать нос и уши каждому, кто курит, а также турецкий султан Мурад IV, запретивший курение табака под страхом смертной казни.

Сколько курящих в мире?

Население Земли составляет более 8 миллиардов человек, из них более 1 миллиарда - курящих. Каждый год они выкуривают 5,7 миллиардов сигарет. Больше всего курильщиков в Китае - 315 миллионов. В России курят около 23 миллионов человек, причем доля курильщиков среди мужчин составляет 34, 6%, среди женщин –8,3%. Около 80% курильщиков живут в странах с низкими доходами населения.

Каков механизм привыкания к табаку?

Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся по организму. Через 2-3 минуты после вдыхания дыма, никотин проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает его активность, где вырабатывается «гормон счастья» - дофамин. Происходящее параллельно с этим кратковременное расширение сосудов головного мозга и рефлекторное воздействие на нервные окончания дыхательных путей, субъективно воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако, спустя некоторое время чувство прилива энергии исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов головного мозга и понижением его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий тянется за сигаретой. Никотин становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов, курящему человеку, становится трудно обойтись.

Виды курения:

1) курение (smoking);

2) парение (vaping);

3) жевание (никотиновые жвачки, насвай);

4) нюхательный табак;

5) сосание никотиновых леденцов;

6) аппликация на кожу никотиновых пластырей.

Отличительные особенности курения подростков от курения взрослых людей?

Детский организм в процессе курения получает больше вредных химических веществ и соединений, чем взрослый, так как масса тела подростка намного меньше, чем у взрослого человека. Чаще всего дети курят «украдкой», очень быстро, в результате от глубоких и непродолжительных затяжек детский организм получает на 20 % больше опасных соединений. В случае, когда подростки используют недокуренные сигареты, переполненные ядовитыми веществами, это еще больше усугубляет ситуацию.

По статистике у курящих подростков заметно ухудшение концентрации внимания, плохая память, страдает нервная система, снижается качество зрения и слуха.

У курящих подростков затормаживается общее развитие, замедляется рост, развивается малокровие, появляются воспалительные процессы в носоглотке, страдает бронхолегочная система.

Причины курения подростков.

Можно выделить несколько основных причин приводящих подростков к пагубной привычке:

1) курящие родители или друзья;

2) подражание взрослым, друзьям, своим кумирам;

3) стрессовые ситуации;

4) желание выглядеть «крутым», казаться взрослым;

5) доступность приобретения сигарет;

6) влияние рекламы, кинофильмов, СМИ.

Сколько подростков курят в России?

Цифры статистики выглядят следующим образом - курят более 3 миллионов подростков, в том числе: 0,5 миллиона девушек и 2,5 миллиона юношей.

Электронные сигареты, которые заинтересованными и/или необразованными в этом вопросе людьми представляются как «безвредные», появились в 2008 году. Сейчас они занимают около 2% рынка обычной табачной продукции, но их объем постоянно растет. Это вызывает озабоченность нахождением путей решения проблемы, учитывая потенциальное увеличение вреда здоровью молодых людей и негативное влияние на наше будущее поколение.

Жизнь курильщика «со стажем» сокращается в среднем у мужчин примерно на 12 лет, а у женщин на 11 лет, в итоге курильщики умирают обычно в возрасте от 35 до 60 лет.

В чем заключается смысл курения по мнению курящих:

1) в снятии нервного напряжения;

2) во временном и мнимом улучшении мозговой деятельности;

3) возможности быстро начать общение, завязать знакомство;

4) в желании выглядеть более «крутым», самостоятельным и самодостаточным.

Значительную роль играют и мощные международные табачные лобби - как производителей, так и продавцов табачных изделий, способствующие развитию массовой «эпидемии» табакокурения.

Ежегодно финансы табачных корпораций увеличиваются с катастрофической прогрессией, вызывая 3,5 миллиона смертей и унося по 10 тысяч жизней каждый день.

Ежегодно население нашей планеты выкуривает более триллиона сигарет, а расходуют на табачные изделия 100 миллиардов долларов в год. Курящих жителей Земли около 40% в развитых и 50% в развивающихся странах и отрицательная динамика только возрастает из года в год.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) ежегодно 31 мая отмечает Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам по снижению уровней потребления табака.

Для решения этой глобальной проблемы, как в мире, так и в нашей стране принят ряд законов и административно-правовых документов, основной из них - Федеральный Закон от 10. 07. 2001 N 87 «Об ограничении курения табака».

Как бросить курить?

За все время существования «табачной» проблемы было проведено множество исследований, написано литературы на эту тему, к примеру книга «Легкий способ бросить курить» британского писателя Аллена Карра, опубликованная в 1985 году.

Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал не один десяток сигарет в день. После бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить, он разработал уникальную методику, которая помогла многим людям в мире, желающим начать жизнь без сигарет.

Однако, главной причиной, не позволяющей победить эту пагубную привычку миллионам людей во всем мире, является психологическая зависимость.

«Настоящий успех помощи в отказе от курения возможен только в одном, единственном случае, - если эта помощь позволяет человеку менять его убеждения».

Физиологические факторы, далеко не главные в процессе формирования привычки курить, поэтому, несмотря на то, что «прыгнуть выше своей головы» очень трудно, а подчас и невозможно, сделать шаги, ведущие к победе над самим собой, просто категорически необходимо. Победите себя и Вас ждет успех во всех ракурсах жизни, начиная со здоровья и заканчивая карьерными достижениями.

Несколько советов по борьбе с «самим собой», курящим изо дня в день:

1) поверьте в себя. Поверьте, что Вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые Вы делали и осознайте, что у Вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас!!!;

2) создайте свой собственный план, как бросить курить, изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (что плохого в курении и что Вы приобретете бросив), записи читайте ежедневно;

3) найдите единомышленников, в том числе в круге близкого общения;

4) назначьте дату окончания курения;

5) начните делать зарядку, заниматься спортом, совершайте прогулки, поездки;

6) уменьшайте количество сигарет резко и сразу, промедление «смерти подобно»;

7) носите с собой фотографию тех, кто Вам дорог. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и подумайте о том, как много хорошего ждет Вас и дорогих Вам людей впереди.

Бросить курить совсем не просто, но возможно.

Главное сделать первый шаг! Удачи и Победы над никотином!!!

Используемые источники:

1. Сандер, Л. Джилмен Smoke. Всемирная история курения / Сандер Л. Джилмен. - М.: Новое литературное обозрение (НЛО), 2021. - 114 c.

2. Дальке, Рудигер Депрессия. Психология курения (комплект из 2 книг) / Рудигер Дальке, Маргит Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2015. - 480 c.

3. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. Для учащихся.- 2-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986.- 96 с.

4. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: пер. с болг. - М.: Просвещение, 1989. - 96с.

5. nwk.su›assets/files/BOOKS/Аллен-Карр.-Легкий…

6. ru.wikipedia.org›Курение

7. 14.rospotrebnadzor.ru›content/1237/92650/

8. https://ru.wikipedia.org/wiki/Табакокурение\_в\_России

© Чесневская И.Г., 2023