«Весомые причины отказа от курения»

Автор: Мясникова Оксана Николаевна,

студентка краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ачинский медицинский техникум»

Руководитель: Масловская Елена Сергеевна, преподаватель

По данным ВОЗ, в мире около 1,2 миллиарда курильщиков. Россия входит в пятерку стран, где живут самые активные курильщики: за год каждый выкуривает более 2690 сигарет.

Огромное количество людей научились жить без сигарет. Бросить курить — важный шаг, который вы можете сделать, чтобы защитить свое здоровье и здоровье своей семьи. А вот и причины, из **-** за которых стоит это сделать.

**1. Здоровье**

 Одна из самых веских причин, которую большинство почему то игнорирует. Курение вызывает закупорку сосудов атеросклеротическими бляшками. Холестерин скапливается на внутренней стороне артерий и сосуды не справляются с подачей кислорода к тканям организма. Атеросклероз – серьезнейшее заболевание, приводящее к инвалидности и смерти. Потенция и гормональные нарушения тесно связаны с никотиновой зависимостью. Заядлый курильщик бывает не способен к нормальному зачатию ребенка. Для многих людей это становится семейной трагедией. Ишемическая болезнь сердца – «напарник» многолетней никотиновой зависимости. Боли в области сердца порой являются привычными спутниками курильщика со стажем. Курильщик больше других подвержен всем возможным респираторным заболеваниям, так как его дыхательная система ослаблена изначально. Причем курение приводит к тому, что обычные ОРВИ и ОРЗ нередко заканчиваются осложненными бронхитами. В итоге вы значительно уменьшите риск заболеть раком и другими серьезными заболеваниями. Как только вы перестанете курить, ваше здоровье сразу начнет улучшаться. Спустя всего 20 минут после отказа от курения ваш пульс нормализуется. В течение 12 часов - уровень окиси углерода в крови также придет в норму. Всего через 2-3 месяца ваши риски получить сердечный приступ начнут снижаться. Пожалуй, никто не поспорит с тем, что курящий человек всегда проигрывает некурящим в силе, скорости, ловкости и в активности в целом. Одышка от постоянного курения не дает человеку успеть за товарищами ни в игре, ни в энергичном деле. В некурящей компании курящий всегда остается позади из-за проблем с дыханием и нехватки кислорода. У курящего человека со временем развивается то или иное заболевание желудка. Потому что курение натощак приводит сначала к гастриту, а потом и к язве желудка, а для заядлого курильщика это только вопрос времени.

Хотя лучше всего бросить курить как можно раньше, но отказ от курения в любом возрасте улучшит продолжительность и качество вашей жизни.

**2. Обман**

 Большинство табачных компаний ведут дела нечестно, когда речь идет о качестве табака. Плохой табак и специальные добавки, чтобы сложнее было бросить курить, об этом стоит задуматься. И новые виды сигарет с суперфильтрами, которые якобы уменьшают вред **-** в большинстве случаев это тоже обман.

**3. Трата денег и времени**

 Даже если курить недорогие сигареты, если сосчитать сколько пачек выкуривается в месяц, умножить на стоимость пачки и умножить на 10 лет, к примеру. Надо понимать тогда, почему нет денег на путешествия. А если покупать дорогие сигареты, в которых, возможно, используется качественный табак и ничего кроме него. Посчитать, сколько времени уходит на перекуры, умножить на количество сигарет, дней, лет и можно узнать, какую часть жизни легко прокурить. Поэтому отказ от курения сэкономит деньги. Есть онлайн-калькуляторы, которые помогут понять, сколько вы будете экономить.

**4. Непривлекательность и дурной запах**

Курение негативно влияет на органы чувств, ослабляет вкусовые ощущения и обоняние. Поэтому курильщик не знает, как сильно от него пахнет. Это и жуткий запах изо рта, от которого не помогут мятные леденцы, и запах от одежды, волос и от кожи. Никакой дорогой парфюм не спасет. Пожелтевшие зубы и ногти тоже не прибавят привлекательности. Когда курильщик бросает курить, он очень сильно ощущает это в деньгах, ведь сигареты – это постоянная денежная яма, приносящая только вред. И пусть эта причина не самая важная, но все равно куда полезнее и приятнее потратить деньги на игрушку ребенку или цветы любимой, чем на очередной букет болезней курильщика. Не обойдем внимаем и штрафы. За курение в неположенном месте курильщик обязан будет заплатить от 500 до 3000 тысяч рублей. В связи с поменявшимися общественными приоритетами часто курильщик воспринимается в обществе негативно и опять же, из-за запаха. Можно понять недовольство некурящих людей, когда им приходится вдыхать тяжелый «аромат» табачного дыма. Сейчас тенденция складывается таким образом, что курить немодно. И даже, если мнение окружающих не в счет сейчас. Но, возможно скоро, есть такой вариант, вообще не вписаться ни в одно общество.

В серьезных компаниях не терпят работников, которые каждые пятнадцать минут готовы бежать на перекур. Ценится независимость от регулярных отлучек, возможность полностью сосредоточиться на работе без никотиновых «подзаправок».

**5. Курение плохой пример для детей**

 Можно сколько угодно говорить своим детям, младшим братьям и сестрам, племянникам , что курить вредно, при этом закуривая очередную сигарету. Скорее всего, они возьмут пример. Дети всегда подражают взрослым, потому что в большинстве случаев родители и старшие братья являются для них кумирами и героями.

**6. Постоянная зависимость**

 По возвращению домой с работы, человек уставший, принимает душ, поужинав, решает закурить и вспоминает, что забыл купить сигареты. Какая бы усталость не была, поход в табачную лавку обеспечен. Если есть приглашение на какое-нибудь торжество и там все некурящие, наслаждение от общества и мероприятия, какими бы интересными они ни были не будет. Ведь все мысли о том, что хочется покурить и скорее уйти. Это очень большая власть над человеком - просто сигареты!

**7. Повод гордиться собой**

 Все, кто бросал курить или пытался, знают, что дело это не легкое, но, если все получается, человека переполняет гордость за себя. Более того, успех способствует и другим переменам: изменить жизнь к лучшему и морально вырасти. Успех вдохновляет сделать что-то такое, в чем раньше сомневался и считал, что это невозможно. Каждая победа придает человеку силы и уверенности, и он побеждает в новых делах. А бросить курить - это большая победа. Гордиться собой перед самим собой — неописуемо здорово! Если человек, который читает эти строки курильщик и эти причины заставят задуматься, не пора ли бросить, не откладывать это дело на потом, будет здорово! Можно почитать разную литературу на эту тему, пообщаться с людьми, которые бросили, почитать разные советы. Вот некоторые из них:

* Найдите свою причину, чтобы бросить курить!

Чтобы мотивировать себя, найдите весомую причину. Возможно, вы хотите защитить свою семью от пассивного курения. Или снизить шансы получить рак, сердечные болезни или другие серьезные заболевания. Найдите причину, которая будет достаточно сильной, чтобы перевесить желание закурить.

* Назначьте дату последней сигареты!

Когда вы решите бросить, загадайте на ближайший месяц «дату завершения». Большинство курильщиков уже пытались бросать раньше, и людям часто неприятно вспоминать о прошлых попытках. Подумайте о них, как о шагах на пути к успеху. Постарайтесь понять, что сработало и не сработало в прошлый раз, учтите это в будущем.

* Применение лекарственных препаратов!

Использование никотиновых заменителей (таких как никотиновая жвачка или никотиновые пластыри) для отказа от курения могут помочь уменьшить синдром отмены и увеличить шансы того, что вы бросите курить.

Спросите своего врача о том, какой вариант лучше для вас. Сигареты содержат никотин, который вызывает привыкание. Почти у всех курильщиков, бросающих курить, есть синдром отмены никотина. Знание этого поможет вам справиться с симптомами отмены: например, плохим настроением и непреодолимым желанием закурить.

* Не бросайте курить в одиночку!

Расскажите друзьям и семье, что вы пытаетесь бросить курить и заручитесь их поддержкой. Обратитесь в бесплатную службу поддержки тех, кто пытается бросить курить, посетите специальные сайты для курильщиков. Установите в смартфоне приложения для тех, кто планирует бросить курить.

* Будьте готовы к испытаниям!

Желание закурить длится недолго - обычно от 3 до 5 минут, но эти моменты могут ощущаться очень сильно. Прежде чем бросить курить, подумайте о том, как занять себя. Вы можете заниматься спортом, чтобы снять напряжение, послушать любимую музыку, общаться с друзьями, побаловать себя массажем или заняться хобби. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций в течение первых нескольких недель после прекращения курения.

* Очистите свой дом!

Перед тем, как выкурить последнюю сигарету, удалите все триггеры или вещи, которые напоминают вам о курении. Например, выбросьте все пепельницы и зажигалки. Постирайте всю одежду, которая пахнет дымом, очистите ковры, шторы и обивку. Если вы курили в своей машине, очистите и ее. Лучше не видеть и не чувствовать запах того, что напоминает вам о курении.

* Больше двигайтесь!

Исследования говорят о том, что физическая активность может помочь облегчить некоторые симптомы отмены. Когда вы захотите потянуться за сигаретой, двигайтесь - попробуйте танцы или наденьте обувь для бега. И вы сможете сжечь калории!

Большинство людей делают несколько попыток, прежде чем отказаться от сигарет навсегда. Если не получается с первого раза – не беда! Подумайте о том, что привело к вашему возврату к сигарете. Используйте его как возможность повысить свои шансы на успех в будущем. Не сдавайтесь! Если вы решили бросить – это уже хорошая новость!

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1.Антоненкова, Н. Н. Подари себе чистые легкие / Наталья Антоненкова // Здаровы лад жыцця. — 2014. — № 5.

2.Астапенко, А. Табак – инсульт / А. Астапенко, Т. Антиперович // Здоровье и успех. — 2012. — № 5.

3.Барабаш, П. И. Брось курить!: НЛП-тренинг / П. Барабаш. — Санкт-Петербург : Питер : Лидер, 2010. —218, [3] с.

4.Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С. В. Баранова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. — 186 с.

5.Богданов, И. Дым отечества, или Краткая история табакокурения / И. Богданов. — Москва : Новое литературное обозрение, 2007. — 280 с.

6.Богданович, О. Н. Здоровый образ жизни: внеклассные мероприятия: практическое пособие для педагогов, классных руководителей, заместителей директоров общеобразовательных учреждений / О. Н. Богданович. — 2-е изд. — Мозырь : Белый Ветер, 2009. — 108, [3] c.

7.Брайант-Моул, К. Курение / К. Брайант-Моул. — Москва : Махаон, 1998. — 31 с.

8.Корепанова, Т. А. Модульный курс профилактики курения / Т. А. Корепанова. — Москва : Чистые пруды, 2009. — 30, [1] c.

9.Котляров, А. В. Освобождение от зависимостей, или Школа успешного выбора / А. В. Котляров. — Москва : Институт Психотерапии, 2005. — 448 с.