

Неделя отказа от табака

с 25 по 31 мая 2026 года



Психология курения

Стресс и эмоциональное напряжение. Курение может стать способом справиться с тревогой, перегруженностью или необходимостью быстро успокоиться.

Ритуалы и заполнение пустоты. Сигарета может структурировать время, создавать иллюзию занятости, помогать скрыть скуку, одиночество или отсутствие смысла в текущих действиях.

Социальные факторы. Во взрослой жизни — поддерживать неформальное общение (перекуры с коллегами). Также курение может быть связано с желанием подражать авторитетным людям, казаться взрослее или вписаться в определённую социальную группу.

Бунт или протест. Вредная привычка может быть способом выразить скрытую агрессию, особенно если в детстве было много запретов. Иногда это символический акт неповиновения.

Самонаказание или избегание чувств. Подсознательное чувство вины или страх столкнуться с настоящими эмоциями (горем, злостью, разочарованием) могут мотивировать курение.

Трудности в общении. Для тех, кто стесняется или не умеет общаться, курение может выступать «спасением»: оно раскрепощает, объединяет, создаёт специфическую обстановку при контакте

Причины курения подростков

- Из-за рекламы — 3,7%
- Родители курят — 4,8%
- Назло взрослым — 5,3%
- Потому что запрещают — 5,5%
- Скучно — 7,3%
- Сигареты доступны — 7,5%
- Нравится — 8,6%
- Хочу быть взрослым — 10,1%
- Это «круто» — 10,1%
- Снять стресс — 12,1%
- Друзья курят — 20,4%

Как курение влияет на организм человека?



? Состояние сетчатки глаза нарушается
Из-за нарушения кровоснабжения

! -Нарушается зрение
-Аллергический конъюнктивит
-Слепота
-Катаракта



? Образуется желтый налет,
повреждается зубная эмаль

! -Заболевание десен
-Выпадение зубов



? Нарушается питание,
кожа становится сухой и тусклой

! -Раннее морщины
-Серый оттенок кожи
-Круги под глазами
-Пигментные пятна



? Сердечная мышца изнашивается
из-за частых сокращений

! -Ишемическая болезнь сердца
-Инфаркт миокарда
-Гипертоническая болезнь
-Заболевания кровеносных сосудов



? Что происходит ! Последствия



? Никотин воздействует на нервную систему
возбуждающе, ухудшается кровоснабжение мозга

! -Поведенческие нарушения
-Нарушения сна
-Головные боли
-Атеросклероз сосудов головного мозга
-Инсульт
-Рак мозга



? Нарушается способность
восприятия речи

! -Тугоухость



? Повреждается слизистая ротовой полости и бронхов,
гортань, носоглотка, легкие

! -Хронический бронхит
-Рак губы, языка, гортани
-Хроническая обструктивная болезнь легких



? Нарушается кровоснабжение желудка

! -Гастрит
-Язва желудка и двенадцатиперстной кишки



! - У женщин: бесплодие, рак шейки матки,
Мастопатия, риск преждевременных
родов и рождения мертвого
ребенка

- У мужчин: потенция, бесплодие

Разновидности табачной зависимости

- Курение сигарет, сигар, трубок
- Электронные сигареты (вейпы)
- Кальян
- Снюс (сосательный табак)



- Курение – одна из форм наркотической зависимости

и проблемы, во всем мире, связанные с употреблением табака трагичны:

90% - смертей от рака легких

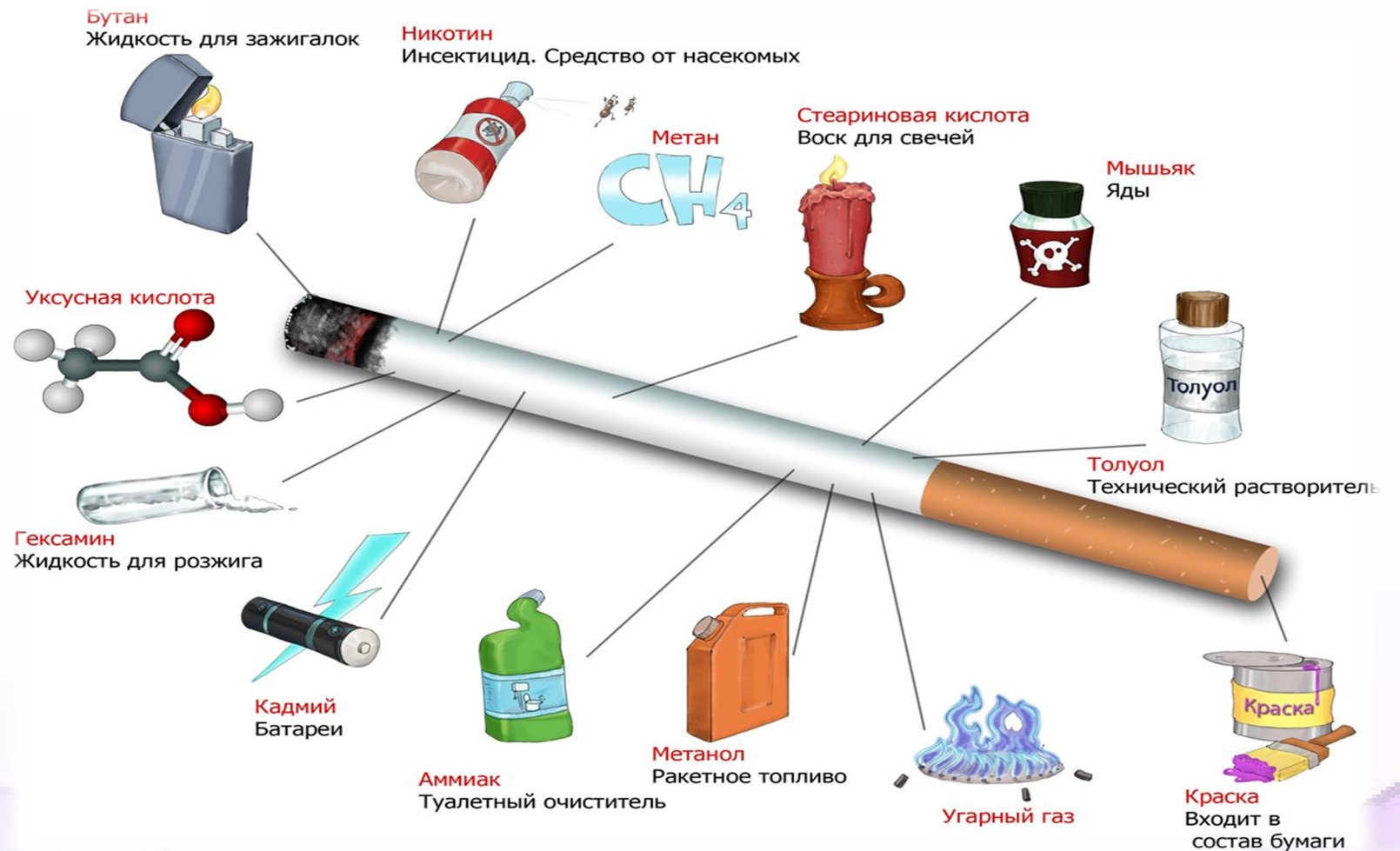
75% - от хронического бронхита

25% - от ишемической болезни сердца



Состав сигареты:

- Бензапирен;
- Полоний 210;
- Кадмий;
- Свинец;
- Синильная кислота;
- Фенол;
- Мышьяк;
- Формальдегид;
- Свободные радикалы;
- Смолы;



Третичное курение :

Появление заболеваний почек, печени, астмы, снижение иммунитета;

Увеличивает риск появления нейродегенеративных недугов;

Возрастает риск генной мутации (особенно это касается формирующихся организмов, т.е. детей);



Электронные сигареты и что они скрывают:

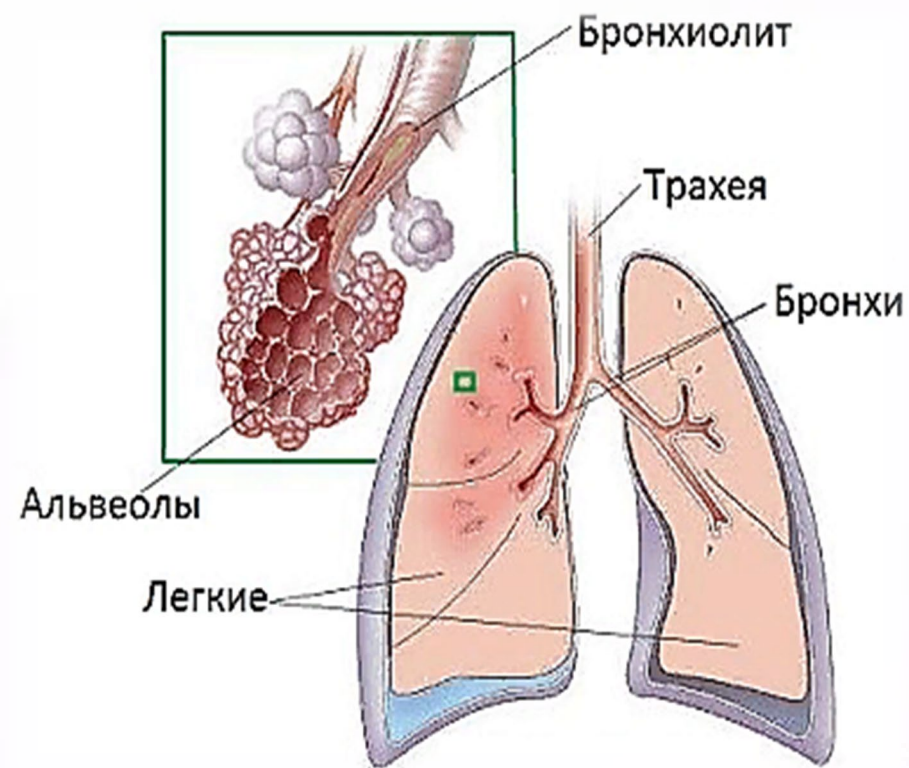
- ❖ Никотин, только еще **опаснее**
- ❖ А еще много **опасной химии**
- ❖ Не все так **сладко**
- ❖ Безопасный пар **содержит токсичные металлы...**
- ❖ А еще они **взрываются**
- ❖ Жидкость для вейпа без никотина **тоже опасна**



Знаешь, электронка – то цифровая, а кашель аналоговый.

Вред, наносимый парением:

- **Электронные сигареты не были изучены и одобрены ВОЗ**
- **Данный девайс — это ингалятор, образующий высокодисперсный пар**
- **Чем выше дисперсность пара, тем глубже в дыхательные пути он проникает, оседая на стенках бронхиол и альвеол**
- **Создаются условия для развития известной среди вэйперов «попкорновой болезни» — облитерирующего бронхиолита (проявляется стойким сухим кашлем, нарастающей дыхательной недостаточностью и одышкой)**



Кальян – развлечение с последствиями:

За 30 – 60 минут курения потребляется в 48 раз больше дыма;

Уровень CO₂ выше, чем у сигареты;

Ароматный табак содержит токсичные соединения, вызывающие рак;

За полчаса можно «скурить» эквивалент пачки сигарет;

Передача мундштука из рук в руки способствует перемещению бактерий и вирусов;

Риск «перехода» на другие запрещенные увлечения;



Снюс:

Регулярное употребление снюса быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

- резкие перепады настроения
- тревожность, раздражительность, агрессивность
- усталость и сложности с концентрацией внимания
- бессонница или чрезмерная сонливость
- резкий подъем аппетита, быстрый набор веса
- головные боли, частое головокружение
- частые скачки давления
- частые сбои сердечного ритма
- нервное дрожание конечностей

проявления ломки сопровождается болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие



Тест «Оценка степени никотиновой зависимости Фагерстрема»

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В теч. 6-30 мин.	2
	В теч. 31-60 мин.	1
	После 60 мин.	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите больше утром или на протяжении дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0

Определяется по сумме баллов от 0 (очень слабая зависимость) до 10 (очень высокая зависимость)

- 0-2 - очень слабая зависимость;
- 3-4 - слабая зависимость;
- 5 - средняя зависимость;
- 6-7 - высокая зависимость;
- 8-10 - очень высокая зависимость

Причины бросить курить:

Очистятся легкие и уйдет кашель курильщика

Улучшится внешний вид

Нормализуется работа мозга

АД становится устойчивым

Возрастает фертильность у женщин

Снижается риск возникновения ИБС и инсульта

Станут ярче вкусовые ощущения и запахи

Увеличится продолжительность жизни на 10 лет

Экономия Вашего бюджета



Если решили бросить курить:

Сформулировать, признать и принять проблему;

Составить индивидуальный план;

Выбрать метод отказа от курения, который больше подходит именно Вам;

Сопоставить сколько денег Вы на сигареты в месяц;

Избавьтесь от всех атрибутов курения вокруг Вас (пепельница, зажигалка);

Позвонить по телефону горячей линии по здоровому образу жизни: 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный).

Обратиться к специалисту;

ОТЛИЧНАЯ МОТИВАЦИЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ



Фармакотерапия

К препаратам первой линии для лечения табачной зависимости в России относятся:

- **Варениклин** (чампикс) — частичный агонист и антагонист никотиновых рецепторов. (таблетки 1 мг, 28 шт)
- **Препараты, содержащие никотин** — полный агонист никотиновых рецепторов. (табекс, никоретте)

К лекарствам второй линии, рекомендуемым для прекращения курения, относят частичный антагонист рецепторов никотина — **цитизин** (таблетки 1,5 мг, 100 шт)

О последствиях курения:

Первое и самое очевидное последствие – ухудшение состояния здоровья;

Второе последствие – снижение продолжительности жизни;

Третье последствие – плохой внешний вид;

Четвертое последствие – это ухудшение общего качества жизни;

И пятое и самое главное последствие – это зависимость;



Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

