



Отказ от курения: меры профилактики, влияние табака на организм

Если соблюдалась профилактика, отказа от курения добиться проще. Но лишь небольшая доля населения способна задуматься о вреде табака и последствиях курения сигарет. **В год от этой зависимости умирает более 3 млн человек по всему миру.** И эту зависимость нужно искоренять еще со школьной скамьи.

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ

Чаще всего курильщики не могут ответить на вопрос, почему они курят. Некоторые говорят о психологической зависимости, кто-то таким образом снимает стресс, а есть и категория граждан, которые курят забавы ради. Но мало кто из этих людей получает истинное удовольствие от табакокурения. Поэтому эта зависимость прежде всего на психическом уровне, а уже после — физическом.

Курение пагубно влияет на весь организм. В одной пачке сигарет содержится смертельная доза никотина. И по статистике, курильщики выкуривают эту дозу каждый день. Но все меняет то, что никотин поступает в организм постепенно, с каждой выкуренной сигаретой.



Против курения в каждой стране ежегодно проводится ряд кампаний, но это не уменьшает ряды заядлых курильщиков, которые готовы отдать последние деньги за пачку яда. Страшные, ужасающие надписи на пачках и картинки, которые выступают в качестве меры отказа от курения, не влияют на подсознание зависимых людей.

Профилактика курения действует на небольшой процент населения, остальные решаются бросить сигареты лишь после того, как организм дает сбой, начинается давление со стороны близких.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ КУРЕНИЯ

На данный момент существует множество методик для отказа от курения. Это на первый взгляд может показаться, что бросить сложно. Самый распространенный способ — резкий отказ от табака. Именно эта мера позволяет забыть о сигаретах, но появляется другая проблема — синдром отмены. Тут поможет несколько хитростей:

1. Избегать мест для курения.
2. Избавиться от атрибутов курильщика: мундштуки, зажигалки, пепельницы и т. д.
3. Подсчитать примерную экономию денег в месяц, которые раньше тратились на сигареты.
4. Сообщить о решении бросить курить всем знакомым и родственникам, а лучше — бросать вместе.

5. Ни в коем случае не заменять сигареты едой. Лучше покупать жевательную резинку или мятные конфеты.



Также существуют медицинские методики, которые безболезненно помогут избавиться от вредной привычки. Это более действенно, хотя и затратно. Но ведь главное — здоровье, верно?

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Самым ужасным является то, что курить человек начинает еще в подростковом возрасте

Причин для приобретения табачной зависимости множество:

1. Боязнь быть не таким, как сверстники. Желание доказать свою взрослость и завоевать уважение и популярность.
2. Конфликты в семье. Несколько консервативные взгляды родителей и табу на многие вещи чаще всего ведут за собой протест со стороны подростков, которые начинают курить, употреблять алкоголь и иметь беспорядочные половые связи.

3. Психологические проблемы. В этом возрасте у юношей и девушек постоянная эмоциональная нестабильность, которая приводит к депрессиям и впоследствии сигаретам.

В каждом учебном заведении есть уроки, направленные на то, чтобы показать школьникам, как вредны сигареты. Но большинство молодых людей попросту не усваивает «сухую» информацию, считая, что они достаточно взрослые для того, чтобы кого-то слушать. Поэтому такая профилактика курения недействительна.

Бороться с этим возможно, если лекции будут проводиться в непринужденной обстановке, но при этом надо показывать детям всю подноготную зависимости от сигарет: ужасные картинки последствий, рассказы о заболеваниях, которые вызывает курение.

Действенная профилактика курения среди подростков заключается в том, что нужно объяснять, что здоровый образ жизни — это нормально, а зависимость от табака — нет. Как раз здоровый образ жизни делает человека своим среди всех. Это позволит не чувствовать себя «белой вороной» среди сверстников.

Лекции о профилактике курения должны быть направлены на уважение к молодости и красоте, давая понять подросткам, что это то самое время свершений и выбора, который влияет на всю жизнь. И именно от них зависит то, что будет потом.

Никотиновая зависимость среди населения — это проблема, с которой нужно бороться. Но изначально человек должен перебороть сам себя. И тогда от этой глобальной проблемы не будет и следа.