ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

Никотиновая зависимость является серьезной проблемой, крепко связывая психику человека. На сегодняшний день существует несколько различных способов борьбы с зависимостью, которые помогут вам бросить курить. Но, несмотря на это, лучше вовсе не начинать курить, чем потому пытаться избавиться от этой вредной привычки.

**Профилактика табакокурения должна быть комплексной и включать все следующие меры:**

* Не подавайте ребенку пример. Если вы курите, то ваш ребенок с огромной долей вероятности рано или поздно возьмет в руки сигарету. Поэтому вам нужно бросить пагубную привычку. Кроме того, важны и обратные меры: подайте ребенку позитивный пример, путем занятий спортом и физкультурой.
* Запрет табачной рекламы. Во многих странах подобные меры уже активно применяются, поэтому увидеть в свободном доступе рекламу сигарет почти невозможно. Это приводит к тому, что у ребенка не возникает лишнего интереса к табаку. Кроме того, некоторые государства запрещают даже свободно выкладывать сигаретные пачки в продаже, а на самих пачках изображаются последствия курения в виде различных заболеваний.
* Информирование. Очень важно говорить детям о курение, а не стараться полностью уберечь их от всякой информации. Вы должно подробно разъяснить ребенку о негативных последствиях курения.
* Пропаганда здорового образа жизни. У курения, алкоголизма, наркомании есть только одна серьезная альтернатива — здоровый образ жизни. Пропагандируя спорт и физкультуру, вы можете уберечь подрастающее поколение от попадания в лапы вредной зависимости. Как уже было сказано выше, для детей и подростков очень большую роль играет окружающее их общество. Чем здоровее общество, тем здоровее вырастут и они.
* Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет. Это естественная мера, которую давно приняли все страны мира. К сожалению, многие недобросовестные продавцы позволяют себя продавать сигареты детям ради личной выгоды.
* Запрет на курение в общественных местах. Еще один полезный антитабачный закон, который в последнее время заработал и в России. Благодаря ему, дети не только избегают негативного примера, но и окружающие люди не страдают от пассивного курения.

**Это важно:** вред от пассивного курения также очень велик. Нахождение в прокуренном помещении серьезно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей, онкологии и многих других недугов, характерных для курильщиков. Вред пассивного курения является основным доводов в пользу ограничения свободного табакокурения в общественных местах.

**ВЫВОД**

Таким образом, роль мер профилактики в деле борьбы с никотиновой зависимостью очень важна. Человеку, который никогда не начинал курить, не придется бороться с вредной привычкой и переживать все то, что переживает курильщик, бросая это дело.

**Наиболее распространенные заблуждения об э-сигаретах**

**Миф:**Э-сигарета помогает бросить курить.

**Действительность:** э-сигаретой затягиваются точно так же, как и обычной сигаретой. Неважно, будь то обычные сигареты, сигариллы, кальян, загубный табак или э-сигареты, общий знаменатель у них – никотин, поэтому это либо табачное изделие, либо изделие, используемое подобно табачному. Так что при переходе с обычных сигарет на электронные меняется не курительная привычка, а всего лишь способ получения никотина.

**Миф:** Э-сигарета – здоровая альтернатива обычной сигарете.

**Действительность:** э-сигарета не является здоровым выбором для человеческого организма. Хотя длительное влияние э-сиграет на здоровье еще неизвестно, уже обнаружено множество эффектов, оказываемых ими на организм человека. Например, докторант Тартуского Университета обнаружил, что у затяжки э-сигаретой тот же механизм воздействия на клетки бронхоэпителия, что и у обычной сигареты. Но прежде всего следует подчеркнуть, что содержащая никотин э-сигарета никак не может быть полезной, поскольку никотин – это нейротоксин, влияние которого на организм может быть разрушительным.

**Миф:** С э-сигаретой вы вдыхаете и выдыхаете только водяной пар с никотином.

**Действительность:** в зависимости от типа э-сигареты, во вдыхаемом и выдыхаемом после нее воздухе находятся различные вещества. В частности, в дыме от э-сигареты найдены тяжелые металлы – свинец и никель, канцерогены – формальдегид и ацетальдегид. Поскольку предлагается множество различных брендов, то состав их продукции сильно варьируется.

**Миф:** Потребление э-сигарет не влияет на здоровье окружающих.

**Действительность:** современные исследования смогли доказать, что выдыхаемый после э-сигареты воздух не является чистым паром. В зависимости от типа э-сигареты, в нем находятся различные вещества, включая никотин. Поэтому нельзя утверждать, что он безопасен для окружающих. Следует подождать результатов дальнейших соответствующих исследований.

**Миф:** При потреблении э-сигарет не нужно выходить на улицу, чтобы покурить.

**Действительность:** на самом деле законом уже запрещено потреблять э-сигареты во всех учреждениях, связанных с детьми. К тому же все больше учреждений решают запретить потребление э-сигарет в своих помещениях. Например, запрещено потреблять э-сигареты в кинотеатрах и во многих заведениях общепита.

**Миф:** Это просто приятное времяпрепровождение.

**Действительность:** часто говорят, что курение было бы приятным занятием, если бы не физическая и психическая зависимость от никотина.

Профилактика табакокурения

Несмотря на внешнюю безобидность, курение до сих пор является одной из наиболее распространенных причин смертности населения. По официальной статистике, в мире курит 1,1 млрд. человек. Стоит отметить, что из них только 300 млн. проживают в развитых странах, остальные 800 млн. – в развивающихся.

**Профилактика табакокурения**

Лучшей профилактикой табакокурения в школе, да и вообще в любом возрасте являются факты, которые действительно ужасают. За 50 лет с 1950 по 2000 год курение сигарет убило более 60 миллионов людей. В наши дни от заболеваний, развивающихся из-за курения, ежегодно умирают более 4 млн. человек. Если люди не задумаются над тем, что происходит, то уже к 2050 году табак унесет жизни более 0.5 млрд. человек.

Уже сегодня курение стало проблемой не только самих курильщиков, но и их близких. Так, например, в семьях, где курит хотя бы один человек, риск умереть от рака легких для каждого члена семьи повышается на 30%. Кроме этого, почти в 30% случаев именно курение, активное или пассивное, становится причиной развития хронических болезней сердечнососудистой системы.

**Влияние табакокурения на организм**

Любой курильщик должен понимать, что табакокурение и здоровье – вещи несовместимые. С первой сигареты негативное влияние будет все больше и больше усиливаться, пока не перейдет в какое-либо из типичных для курящего человека заболеваний.

Зависимость от табакокурения формируется и психическая, и физиологическая. Обычная сигареты содержит в себе около 0,3 г никотина. Не привыкший человек может получить серьезное отравление от первой же попытки курения, а опытный курильщик может погибнуть от 15-20 штук.

В дыме, помимо никотина содержится огромное количество различных токсических веществ, и если никотиновая зависимость заставляет человека курить снова и снова, то токсины раз за разом все сильнее и сильнее отравляют ослабленный организм. Специалисты относят никотин по силе привыкания в группу таких серьезных наркотиков, как кокаин и героин.

Курение вносит изменение в работу всего обмена веществ, перестраивая работу организма на новый, нездоровый лад, при котором невозможно сохранять позитивное настроение и самочувствие. Мало кто из курильщиков задумывается о том, что при курении вдыхает угарный газ, от которого люди гибнут при пожарах. И еще меньшее число вспоминают о том, что люди, которые вынуждены вдыхать чад от их сигарет, автоматически становятся пассивными курильщиками и невольно входят в число потенциальных раковых больных.