

ПРЕИМУЩЕСТВА НЕКУРЯЩИХ

Список преимуществ может быть достаточно длинным. Вот некоторые из них.

- Улучшившееся здоровье у вас и вашей семьи.
 - Меньше риска заболеть серьезными болезнями.
 - Сэкономленные деньги можно во что-то вложить.
 - Появляется больше энергии.
 - Это хороший пример для семьи и общества.
- Больше понимания в обществе, так как большинство людей не курит.
 - Больше времени остается для семьи, работы, отдыха и участия в общественной деятельности.
 - Улучшаются вкусовые ощущения и обоняние.
 - Хорошее самочувствие.
 - Одно из самых важных преимуществ — это осознание того, что вы контролируете свою жизнь.

Кому бы хотелось оспорить это!

Здоровье

Здоровье

Урок **7**

**ОБСУЖДЕНИЕ
ТЕМЫ О КУРЕНИИ**

Курение — это серьезная проблема. Во-первых, оно связано с риском для здоровья. Согласно последним Австралийским отчетам, курение является причиной 71% смертей, связанных с употреблением наркотиков, но 30% населения курят и получают от этого удовольствие. Во-вторых, табакокурение создает еще и социальные проблемы: курение в общественных местах, спонсирование табачными компаниями спортивных и культурных мероприятий и тот факт, что развивающиеся страны быстро становятся свалками для сигарет, которые больше не продаются в западном обществе.

Когда опасность курения слабо понимали, большинство людей курили и многие полагали, что курение оказывает благотворное влияние на здоровье. Но так больше никто не считает. В 1964 году главный хирург США опубликовал очень важный доклад о вреде курения для здоровья, где есть такие слова: «Немногие медицинские вопросы вызывали такой общественный интерес или приводили к научным дебатам, как проблема табака и здоровья».

Сегодня курению говорят «нет». Табачная промышленность продолжает защищать свою продукцию, утверждая, что информация о риске для здоровья недостоверна, но это противоречит их же исследованиям, которые абсолютно согласуются с медицинскими доказательствами, что «курение — основная причина множества болезней».



Итак, почему люди продолжают курить? Почему число курящих подростков, в частности девочек, увеличивается? Почему женщины сейчас чаще подвергаются заболеваниям, вызванным курением, нежели раньше? Почему табачные компании продолжают спонсировать мероприятия, на которых представляют их продукт в выгодном свете? И почему в западном обществе огромное число людей участвуют в движении против курения? Этот урок посвящен этим проблемам.

КУРЕНИЕ — ПЛОХАЯ НОВОСТЬ

Курение — это плохо по нескольким причинам. Сегодня в западном обществе курение — основная причина заболеваний и смертей, связанных с употреблением наркотиков. Болезни легких, некоторые разновидности рака, болезни сердца, сосудистые нарушения — вот основные заболевания, угрожающие жизни, вызванные курением. Другие проблемы со здоровьем, обусловленные курением: кашель, снижение иммунитета к вирусным инфекциям, ухудшение физического состояния, язва кишечного тракта, преждевременное старение кожи и болезненная чувствительность глаз.

В последнее время большой проблемой стало «пассивное курение»: произвольное вдыхание сигаретного дыма некурящими людьми, как выяснилось, приводит к тем же расстройствам здоровья, что и у курящих. Но есть еще одна плохая новость.

Курение загрязняет окружающую среду, пропитывает одежду, дома, мебель и автомобили неприятным запахом. А предел всему — это личное загрязнение.

Главной причиной пожаров является курение, что не только приносит ущерб в миллионы долларов за поврежденное имущество, но и, что трагично, ежегодно является причиной множества смертей, в частности в гостиницах, на турбазах, в домах для престарелых, — и все это связано, в первую очередь, с курением в постели.

Существуют специфические проблемы у женщин-курильщиц:

- У них часто бывают осложнения во время беременности, преждевременные роды, рождение мертвого плода, случается, что дети рождаются со слишком маленьким весом, в среднем на 200 г меньше нормы.
- Их дети более расположены к респираторным проблемам в первый год жизни, а также отмечена взаимосвязь с внезапной смертью грудного ребенка во время сна.
- У них значительно выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, особенно если они принимают противозачаточные таблетки.
- Менопауза наступает в среднем на два года раньше, с большей вероятностью постменопаузального остеопороза.

КТО КУРИТ?

Традиционно курение являлось мужской привычкой. Оно стало популярным среди женщин во время первой мировой войны, и эта общественная практика еще более укоренилась во время второй мировой войны, когда женщины переняли множество ролей, традиционно выполняемых мужчинами. Социология курения очень интересна для изучения. Во многих западных странах процент курящих взрослых мужчин снижается, но совершенно противоположное происходит среди взрослых женщин. В Австралии, например, в 1945 году курило 72% взрослых мужчин, но к 1989 году этот показатель снизился до 32%. Среди женщин, однако, в 1945 году курило 26%, в 1983 году этот показатель достиг 30%, а к 1989 году немного снизился — до 29%.

Подростки всегда экспериментировали с курением, но сегодня они представляют одну из наиболее серьезно курящих групп, в особенности девочки. В 1987 году исследования австралийских ученых в средней школе показали, что 27% мальчиков и 30% девочек в возрасте до 16 лет выкуривали, по крайней мере, одну сигарету в неделю, а многие из них курили регулярно.

Реклама сигарет, включая спонсирование спортивных и культурных мероприятий, таких, как футбол, рок-концерты, зачастую является очень привлекательной для молодежи и считается важным фактором, формирующим привычку курения.



Поэтому в последние годы обеспокоенные общественные деятели и политики прилагают все усилия к тому, чтобы прекратить подобную рекламу.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

Обычно причины, почему люди выкуривают свою первую сигарету и почему они продолжают курить, значительно различаются.

Существует множество причин, объясняющих, почему люди делают ту первую затяжку: давление сверстников, желание выглядеть взрослым, крутым, сексуальным, искушенным жестким или просто для того, чтобы поддержать компанию курящих друзей и родственников. Реклама может зажечь интерес или усилить желание «выкурить» ваши проблемы и насладиться «хорошей жизнью», которая, как представляется, доступна тем, кто курит. Часто такие аргументы сочетаются.

Для многих людей первая затяжка сигаретой сопровождалась кашлем, головокружением и даже легким недомоганием. Удивительно, что организм приспосабливается к этой отравляющей атаке, но за немалую цену.

Итак, почему же люди продолжают курить?

Зависимость — ужасное слово, которое шокирует многих курильщиков, потому что они не желают думать, что они «попались на удочку», или зависимы.

Когда уровень никотина в крови (и других сложных химических веществ, содержащихся в табаке) снижается, требуется очередная сигарета. Со временем вырабатывается толерантность к этим наркотикам, и курильщики вынуждены увеличивать дозу, чтобы чувствовать себя «нормально», выкуривая до 20 или 30 и более сигарет в день. Это состояние известно как физическая зависимость. Психологическая зависимость — это другая форма зависимости. Курильщики курят для того, чтобы ощущать свою «общность», и испытывают умственную ломку в промежутках между принятием доз.

Если внезапно прекращается поступление дозы табака, курильщик может испытывать разнообразные физические и психологические симптомы ломки: от головных болей, тремора, головокружения, чрезмерного голода, усталости или сонливости до страшной тяги к сигаретам, проблемы с концентрацией внимания, тревогу, напряженность, раздражительность или беспокойство.

Привычка. Средний курильщик выкуривает от двадцати до тридцати сигарет в день. Это от 7 000 до 11 000 сигарет ежегодно. Большинству из нас не обязательно повторять определенные действия столько же раз, чтобы запомнить их. Когда люди курят по 20—30 лет, они развивают и укрепляют нейромускулярную привычку курения, пока она не становится почти автоматическим или подсознательным действием.

Наслаждение. Некоторые люди курят просто для наслаждения — во время общения с друзьями, расслабляясь после принятия пищи, получая удовольствие от держания сигареты в руках или наблюдая за кольцами дыма, исчезающими в воздухе. Проблема наркотических веществ, содержащихся в табаке, а также их привлекательность заключается в том, что курение может как успокаивать, так и возбуждать.

Скука. Никому не нравится бесцельность скуки, когда у вас, казалось бы, полно энергии, но ее не к чему применить. В такие моменты некоторые люди курят. Другие — едят, пьют или теребят в руках какой-нибудь предмет. Многие начали курить в армии, поскольку у них было много свободного времени и дешевые сигареты. Но существуют более здоровые и продуктивные методы избавления от скуки, например стать членом какой-то общественной организации или спортивного клуба.

Давление сверстников и влияние семьи. Очень часто люди начинают курить под влиянием друзей, семьи, коллег и людей, на которых они равняются. Поскольку всем нам нравится относиться к себе как к личности, мы разными путями стараемся соответствовать окружающим нас людям, и курение во многом облегчает эту задачу. На подростков же очень часто оказывается огромное давление, друзья бросают вызов

стать частью группы, или же им дают прозвища («цыпленок» или «зануда»), если они не подражают остальным в группе.

Стресс. Поскольку курение может успокаивать, то его часто используют как средство борьбы со стрессом. Стресс — это биохимическая реакция на трудности и жизненные раздражители. Увеличивается сердечный ритм и учащается дыхание, повышается кровяное давление и уровень адреналина в крови — мы настроены на борьбу или на побег. Это нормальная естественная реакция, приводящая к необходимым действиям. Тем не менее, если стрессовые факторы и реакция неправильно восприняты и мы продолжаем оставаться в состоянии тревоги, то со временем это может привести к разрушительному биохимическому дисбалансу.

Часто многим кажется, что курение помогает во время стресса, потому что оно вроде бы действует успокаивающе и стимулирует, но на самом деле оно увеличивает нагрузку и усложняет нормальное биохимическое функционирование организма. Курение, как средство решения проблем, просто устраняет симптомы, а не направлено на разрешение жизненных обстоятельств, вызвавших стрессовую реакцию. И, наконец, курение создает больше проблем, главные из которых — болезни и, возможно, даже смерть.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ И ПРИВЫЧКИ

Прежде всего, у курильщика должно быть желание бросить курить. Вы не можете заставить человека навсегда избавиться от привычки или зависимости против его воли. Среди желающих бросить курить 15% справляются с этим сами. Их мотивация обусловлена тем, что они слышат или читают об этой проблеме, а также влиянием семьи и друзей, иногда — из-за смерти друга, пострадавшего от курения, или по причине запрета курения на работе.

Некоторым курильщикам помогает семейный врач или профессионал в этом вопросе. Некоторые переживания после медицинского осмотра или угроза серьезного заболевания могут послужить мотивацией к тому, чтобы прислушаться к советам и избавиться от привычки.

Другим нужна группа поддержки, и существуют эффективные общественные программы, помогающие бросить курить. Эти программы шаг за шагом ведут людей от осознания проблемы до применения на практике навыков избавления от привычки, предоставляя помощь и поддержку со стороны членов группы. Когда человек получает поддержку на протяжении определенного времени, существует большая вероятность того, что он надолго откажется от сигарет.



Когда человек принял решение бросить курить, психологическая или психическая ломка представляет одну из наиболее серьезных проблем, с которой ему предстоит научиться конструктивно бороться. К сожалению, именно поэтому бросившие курить вновь возвращаются к курению. Бывший курильщик всегда должен об этом помнить. Часто человек, не куривший на протяжении нескольких лет, все еще испытывает влечение к сигаретам, и определенная ситуация или событие могут вернуть его к прежней привычке, дающей «успокоение» или помогающей справиться с ситуацией.

Желающие бросить курить должны избавиться от всего, что связано с курением: сигарет, сигар, трубок, пепельниц и зажигалок. Ломку легче перенести, если вокруг нет ничего, что напоминает о курении. Об этом очень важно помнить, так как курящий по привычке может закурить, не осознавая, что он делает.

Когда люди бросают курить, они часто обнаруживают, что у них появилось свободное время в течение дня, которое ранее отводилось для курения. И как важно правильно использовать это «свободное» время и избегать скуки, которая может вызвать желание закурить. Бывшие курильщики часто говорят, что у них появилось время и энергия для творчества и занятий ручной работой. И если есть позитивные альтернативы привычке курить, это придаст качество жизни.