**План**

I. Введение

II. Важность вопроса

III. Несколько программ борьбы с курением:

1) Программа для тех, кто решил бросить курить сразу;

2) Программа отвыкания от курения при помощи специалистов;

3) Программа малых шагов;

4) Программа постепенного отвыкания.

IV. Самый современный и эффективный метод бросить курить

V. «Лекарства» от курения

VI. Несколько интересных фактов

VII. Заключение

Список использованной литературы

**I. Введение**

Все цивилизованное общество сегодня активно борется с курением. Россия также официально участвует в этом процессе. Иначе нельзя – по прогнозам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) при сохранении сегодняшней динамики, в нашей стране через каких-нибудь 20 лет каждые три секунды кто-то будет умирать от последствий пристрастия к табаку. Уже давно всем известно, что пропагандой вреда курения многого не добиться – в России ежегодно выкуривается 25 миллиардов сигарет, и эта цифра склонна лишь увеличиваться. В связи с этим все большую актуальность приобретают лекарственные препараты, которые могут помочь курильщику справится со своим опасным пристрастием. Чем только не "лечат" сегодня от табачной зависимости! Кодированием, акупунктурным программированием, пластырями, леденцами, таблетками и инъекциями. А результат неутешителен: почти половина отказавшихся от курения через некоторые время вновь возвращается к сигарете. Отказаться от табака невероятно тяжело – мы боимся стандартных побочных эффектов (резкий набор веса, депрессии, головные боли и др.). Но это не должно быть оправданием для того, чтобы махнуть на себя рукой и догонять Китай, на который приходится четверть всего мирового производства сигарет. Но мягкий, постепенный, прогрессивный метод отказа от курения существует, и он признан таковым "минздравами" всего мира – в том числе, кстати, и российским Минздравом.

Перестать курить – очень трудная задача для большинства курящих. Отказ курящего от сигарет означает освобождение от зависимости, которая имеет физиологический и психический компоненты. Зависимость от никотина, хотя и невероятно сильна, не является единственной причиной, по которой люди продолжают курить. Успешные программы помощи людям, желающим бросить курить, должны учитывать все причины, по которым люди курят.

**II. Важность вопроса**

Отказаться от курения, алкоголя, наркотиков – значит сохранить здоровье, а для этого людям необходимо:

* понять, насколько велика для здоровья и жизни опасность злоупотребления вредными пристрастиями и как тяжелы отдаленные негативные последствия этих пристрастий, отражающихся на здоровье будущего потомства;
* сформировать чувство ответственности и за свое здоровье и здоровье потомства;
* приобрести необходимые знания и умения для того, чтобы избежать употребления наркотических веществ, алкоголя, табака;
* осознать, что предупреждение тяги к употреблению наркотических веществ, алкоголя, табака – «дело рук» самого человека.

**III. Несколько программ борьбы с курением**

**1) Программа для тех, кто решил бросить курить сразу**

Бросить курить сразу – лучшее решение. Вы уничтожаете все запасы сигарет и решительно заявляете, что никогда больше курить не будете. Впрочем, вы можете поступить и несколько менее решительно: использовать для прощания с сигаретой благоприятную психологическую ситуацию (начало отпуска, выходные дни или, допустим, болезнь). Чтобы облегчить первые дни отвыкания от курения есть несколько технических приемов: держать во рту пустую трубку, использовать жевательную резинку, сосать леденцы. Следует сознательно управлять своими поступками, создавая подходящий психологический фон для того, чтобы легче переносить разлуку с сигаретой: активизировать спортивные занятия, чаще ходить в кино или театр. Специалисты рекомендуют «сжигать корабли», лишив себя возможности вновь начать курить. Например, оповестите знакомых о вашем решении никогда, ни при каких условиях не возобновлять курение. Можете даже заключить пари. Немало людей, которые в силу различных причин, в частности из-за особенностей своего характера, не могут самостоятельно бросить курить или сделать это решительно и бесповоротно. Таким людям надо обратиться к специалистам, которые лечат курильщиков гипнотическими и иными средствами.

**2) Программа отвыкания от курения при помощи специалистов.**

Методы лечения курения специалистами делятся на две группы:

* + Групповые методы, групповая психотерапия.
  + Индивидуальные методы с использованием разнообразной техники: например, гипноза, акупунктуры, химиотерапии, развитие чувства отвращения к курению.

Г.П. Андрух делит методы лечения по механическому действию на группы:

* + Заместительная терапия (средства имитационного действия никотина: цититон, табекс, анабазин, пилокарпин, жевательная резинка с никотином).
  + Симптоматическая терапия (использование препаратов благоприятного неспецифического действия: бром, обезболивающие, снотворные).
  + Аверсионная терапия (применение средств, вызывающих отвращение к курению: молочнокислое серебро, нитрат серебра, глицерин, раствор тоннина – применяют в виде полоскания и примочек для полости рта. Эти препараты реагируют с табачным дымом и ведут к извращению вкуса и запаха табака).

Для лечения табакизма используется несколько видов психотерапии:

* Гипнопсихотерапия;
* Рациональная (рассудочная) психотерапия – предусматривает сознательное самовнушение, повтор определенных словесных формул:

«Я полностью освоился от курения сигарет. Чувствую себя легко, спокойно. Приятная свежесть вливается в легкие. Мне дышится легко и свободно. Вид сигарет вызывает тошноту и головокружение. Я ни при каких обстоятельствах не возьму в рот сигарету» в формулу рассудочно целевого внушения вводится формула поощрения решения пациента бросить курить, дающее уверенность в силе его воли.

* Аутосуггестия – групповой метод. Применяют в сочетании с психическими и гипнотическими мероприятиями.
* Групповая (коллективная) психотерапия. При этом используют взаимное положительное влияние лиц, желающих бросить курить, социально-гигиеническую информацию. Больным излагают следующие положения: никотин – яд, отказ от которого дает незначительные явления абстиненции, курение – сложный условный рефлекс, его можно подавить; полное прекращение курения не связано с какой-либо опасностью для организма. При этом важную роль играет самовнушение, активное желание бросить курить и уверенность в том, что сделать это легко и просто.
* Комбинированные методы (сочетание психотерапии с другими методами лечения).

**3) Программа малых шагов.**

Хороших результатов можно добиться, используя для отвыкания от сигарет тактику малых шагов. В свое время была проведена большая серия экспериментов, в ходе которых изыскивались самые различные формы терапии курильщиков, вырабатывались наиболее эффективные способы борьбы с курением. Мюнценский институт психиатрии имени Макса Планка обнаружил высокую эффективность программы «малых шагов», состоящую из 35 пунктов. Строгое следование этим пунктам значительно уменьшает вред, приносимый курением, постепенно ведет к отвыканию от сигарет и , что особенно важно, делает курение «некомфортным», когда курильщик не получает удовольствие от сигареты. От этих негативных ощущений при курении до полного отказа от никотина всего один шаг.

**4) Программа постепенного отвыкания**

Тот, кто считает, что по тем или иным причинам не может немедленно приступить к программе отказа от курения, должен по крайне мере курить с наименьшим ущербом для здоровья.

***Первый совет:*** не затягивайтесь. При глубоком затягивании до 95 % никотина поступает в кровь. При умеренном – до 70 %, а при курении без затяжек - не более 50%.

***Второй совет:*** выкуривать сигарету не более чем на 2/3. специалисты отмечают, что первые затяжки менее вредны, т.к. никотин и другие опасные вещества абсорбируются, оседают в табаке и фильтре; в последующих затяжках вредные химические субстанции проникают в дыхательные органы, раздражают их, образуют слизь, которая вместе с продуктами возгонки табака травмирует бронхи и легкие. Особенно большое количество продуктов возгонки попадает в легкие при курении последней трети сигареты, т.к. в этом случае лишь фильтр препятствует их проникновению в дыхательные пути.

***Третий совет:*** старайтесь выбирать сигареты с низким содержанием никотина и других вредных веществ.

***Четвертый совет:*** меньше держите сигарету во рту.

***Пятый совет:*** курите меньше! Казалось бы, этот совет носит слишком общий характер, но его стоит конкретизировать: установить максимальное количество выкуренных сигарет, которое вы не должны ни в коем случае превзойти в течение дня.

***Шестой совет:*** не курите, если курить не хочется. Прежде чем рука нащупала сигарету, спросите себя, хотите ли вы курить. Чаще всего оказывается, что движение было просто автоматическим. Соблюдение этого простого правила позволяет заядлым курильщикам сократить число выкуриваемых сигарет примерно вдвое.

***Седьмой совет:*** не курите на ходу поднимаясь по лестнице или в гору, как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки, тем более во время выполнения физической работы или физических упражнений, т.к. в это время, дыхание очень интенсивно и находящиеся в табаке канцерогены, которые являются непосредственной причиной рака, попадают в самые отдаленные части легких.

***Восьмой совет:*** не курите на голодный желудок, тем более утром натощак, т.к. продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасывается в крови; по той же причине не следует курить во время еды.

***Девятый совет:*** время от времени устраивайте дни без курения, проводите больше времени на природе, стремитесь заменить курение чем-нибудь другим. Посещайте музеи, выставки, театры, те места, где курение запрещено.

**IV. Самый современный**

**и эффективный метод бросить курить**

Всемирная организация здравоохранения давно определила, что самым современным, прогрессивным и эффективным способом избавится от табачной зависимости является никотинзаместительная терапия (НЗТ). Метод НЗТ основан на революционном открытии шведских ученых в конце 60-х годов. Тогда было доказано, что вред курильщику наносит не никотин, а табачный дым, содержащий и деготь, вызывающий рак, и окись углерода, способствующую развитию заболеваний сердца и сосудов, и другие опасные для здоровья вещества. Человек, отказавшийся от сигарет, в большинстве случаев через некоторое время вновь начинает курить из-за того, что не может перенести т.н. "синдром отмены", остановку поступления в организм никотина. Революционность НЗТ заключается в том, что этот метод учитывает как физиологические, так и поведенческие особенности процесса курения. При использовании препаратов никотинзаместительной терапии в организм зависимого поступает безвредный чистый никотин в малых дозах. И тогда из процесса отказа от курения уходит синдром отмены. Ведь человек продолжает получать никотин, к которому он привык, но в мизерной дозировке и без табачного дыма, который как раз и приводит к раку легких и сердечно-сосудистым заболеваниям. Постепенно поступление чистого никотина в организм сокращается, и человек, уже отказавшийся от курения, мягко заканчивает и курс НЗТ.

**V. «Лекарства» от курения**

Эти лекарственные средства восполняют содержание никотина в организме.

* **Никотиновый пластырь (например, никотинелл ТТС)**

Приклеивается пластырь к относительно безволосому месту — где-нибудь между шеей и талией, но сначала нужно внимательно прочитать инструкцию (его можно применять не всем). Из пластыря через кожу в организм медленно поступает фиксированная доза никотина. Курс рассчитан на 12 недель. Исследования показывают, что 46% пользователей никотиновых пластырей, которые в течение второй недели не закурили, держались и спустя полгода. Чтобы не было раздражения кожи от пластыря, место наклейки нужно ежедневно менять. Надо не забывать главного: использовать пластырь и курить одновременно — нельзя! Можно отравиться никотином.

* **Никотиновая жевательная резинка (например, никоретте)**

После легкого разжевывания резинка выделяет никотин, который всасывается через слизистую оболочку. Те, кто курил много (II-III стадия), должны пользоваться подушечками, содержащими 4 мг никотина, все остальные — 2 мг. Долго жевать никоретте не надо — жевать 30 минут, до появления во рту горечи. Курс отвыкания со жвачкой — до шести месяцев. Исследования показали, что с никотиновой жевательной резинкой вероятность отказа от курения возрастает на 40-60%. Во время жевания, а также за 15 минут до него, нельзя ничего есть. Никотиновая жевательная резинка противопоказана при язвенной болезни желудка. Как и пластыри, она может вызвать тошноту и нарушения сна. Курить во время жевания тоже категорически запрещается.

* **Никотиновый аэрозоль**

При появившемся желании закурить — необходимо впрыскивать дозу никотина в носовую полость. Всасывание препарата происходит через слизистые оболочки в полости носа. Применяют аэрозоль по мере необходимости в течение примерно шести месяцев. Исследователи говорят, что использование аэрозоля более чем в два раза увеличивает число бросивших курить. При применении никотинового спрея возможно раздражение слизистой носа. Его нельзя использовать вместе с никотиновым пластырем или жевательной резинкой.

* **Никотиновый ингалятор**

Можно ходить с мундштуком, который даже может выглядеть как сигарета. Секрет в том, что через вставленную в него никотиновую гильзу втягивается воздух, а с ним и дозу никотина. Как и аэрозоль, ингалятор нельзя использовать одновременно с никотиновыми пластырями или жевательной резинкой. Специалисты считают, что ингаляторы по эффективности не уступают аэрозолям. Препарат может вызвать раздражение слизистой оболочки рта и горла, а также кашель.

**VI. Несколько интересных фактов**

* В России курят 70,5% мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигареты 30-47% юношей и 25-32% девушек. Ежегодно в России выкуривается 25 млрд сигарет.
* Мужчины и женщины курят по разным причинам. Это удалось установить в ходе эксперимента калифорнийским ученым. Оказалось, что мужчины, по большей части курят, когда чем-то раздражены или рассержены. Женщины тянутся за сигаретой, когда чувствуют эмоциональный подъем или получают удовольствие. Правда, и те и другие используют курение в качестве средства для того, чтобы смягчить грусть или подавленное состояние.
* В России появился музей табака. Его экспонаты – множество видов трубок, мундштуков, различных сортов табака.
* В Китае 20% населения земного шара и 25% всех курильщиков. Здесь производится больше сигарет, чем в какой-либо другой стране. По прогнозам ученых, к 2025 году более двух миллионов китайцев умрут от болезней, виновники которых – сигареты.
* В Европе и США гонения на курильщиков тоже неуклонно усиливаются. В США готовится новый жесткий законопроект, запрещающий курение почти во всех общественных местах.
* Витамин С опасен для курильщиков. Это выяснили австралийские ученые. Все дело в том, что во время курения в организм среди прочей гадости проникает тяжелый металл кадмий, в сочетании с которым безвредный витамин С может провоцировать появление раковых клеток.
* Аэрофлот будет ужесточать ограничения на курение в самолетах.
* В Лос-Анжелесе, на бульваре Санта Моника установлено табло, отсчитывающее количество умерших от пристрастия к сигарете.
* Сигарета помогла умереть многим деятелям искусства: Луи Армстронгу и Леонарду Бернстайну, Хэмфри Богарту и Ричарду Буну, Уолту Диснею и Винсенту Прайсу, Стиву МакКуину и Джону Хьюстону, Кларку Гэйблу и Джону Уэйну, Гэри Куперу и Бетти Грэйбл, Бастеру Китону и Нату "Кингу" Коулу, Бингу Кросби и Роберту Тэйлору...
* По сообщению Интерфакса, некий американец много лет пытался бросить курить, и, отчаявшись, отрезал себе кисть правой руки, которой подносил сигарету ко рту. Поступок бессмысленный – ведь сигарету можно держать и в левой, а страсть к курению уж точно не в руке, а в голове. К счастью, врачи успели пришить страдальцу кисть на прежнее место.

**VII. Заключение**

Трудно ли бороться с вредными привычками? Безусловно, но если подойти к этому делу со всей серьезностью, хорошенько настроиться на борьбу, изучить некоторые приемы, то порвать с вредными привычками может практически любой человек.

Приступая к работе над собой, основные усилия необходимо сосредоточить на формировании положительных привычек. Именно на этом пути вас ждет успех. В противном случае волевых усилий затрачивается много, а желаемый результат, остается все также далек. Схватка с самим собой дело не легкое, недаром многие считают, что преодоление привычки к курению было в их жизни первым и наиболее сильным испытанием воли. Самое трудное – суметь преодолеть искушение наедине с самим собой, когда голова заполнена предательскими мыслями, а желание закурить кажется всепоглощающим. Вот тут-то человек и познает самого себя, испытывает и закаливает свою волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию. Выдержал, сдержал однажды, данное самому себе слово – значит, – научился владеть собой.

Если вы все учли, все уяснили, то сделайте еще одно усилие и решитесь никогда не прикасаться к сигарете!

**Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках!**

**Список использованной литературы**

1) В.Д. Казьмин «Курение,мы и наше потомство» Москва, 1989 год.

2) В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт «Здоровье и физическая культура студента» Москва, 2003 год.