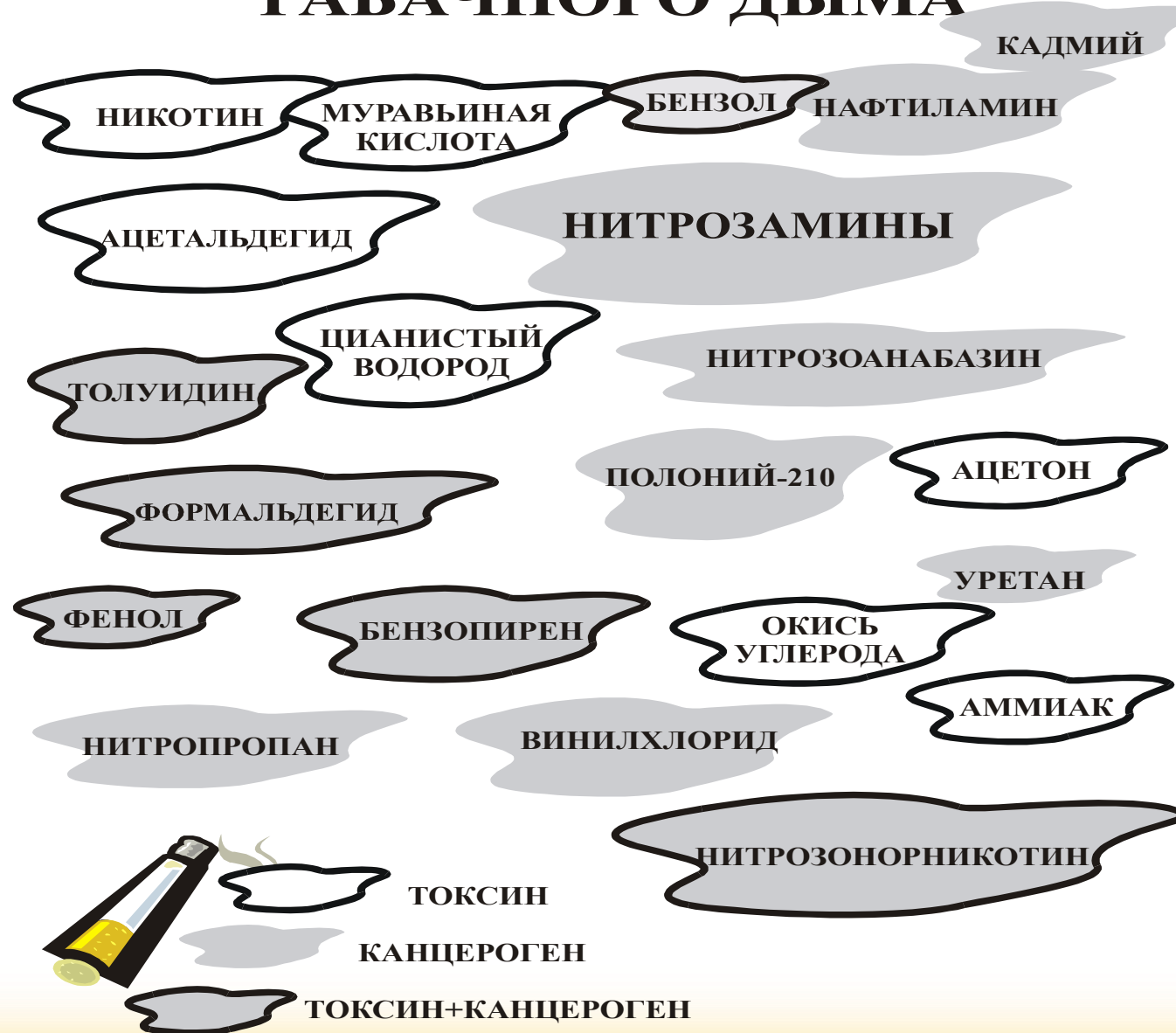

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ГКУ «КУРГАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
2016 год

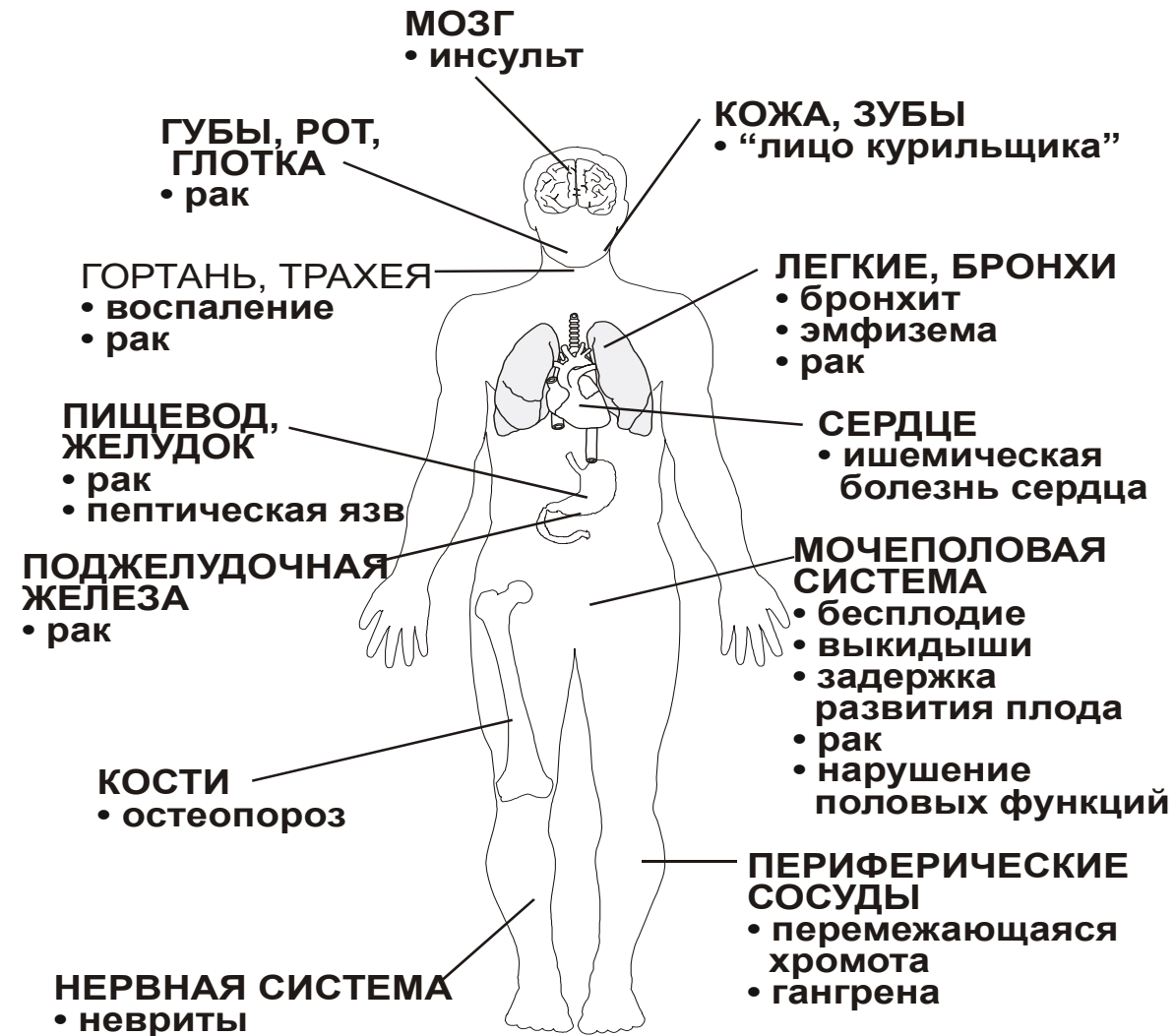
ЗАНЯТИЕ №4. КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

- Компоненты табачного дыма.
- Влияние курения на индивидуальное здоровье.
- Миф о «лёгких» сигаретах.
- Оценка статуса курения (типа курительного поведения).
- Оценка степени никотиновой зависимости и мотивации к отказу от курения.
- Причины закуривания и курения.
- Почему люди курят?
- Современные методы лечения табакокурения.
- Отказ от курения!

КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Влияние курения на здоровье



СТАДИИ КУРЕНИЯ

I стадия



**Психологическая
зависимость**

**Нерегулярное
курение**

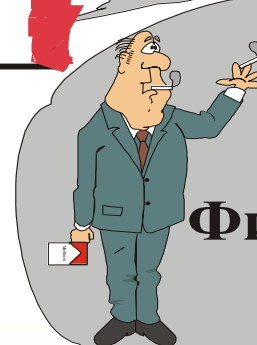
II стадия



**Психо-
физиологическая
зависимость**

**Длительное
курение**

III стадия



**Физиологическая
зависимость**

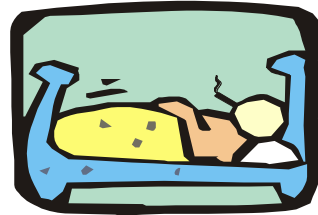
**Интенсивное
курение**

ТИПЫ КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



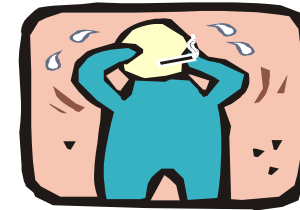
СТИМУЛЯЦИЯ

ИГРА С СИГАРЕТОЙ



РАССЛАБЛЕНИЕ

ПОДДЕРЖКА



ЖАЖДА

РЕФЛЕКС



Horn D., 1976

Типы курительного поведения:

«СТИМУЛЯЦИЯ»

Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость.

*Курят, когда работа не ладится.*_____•



Высокая степень психологической зависимости от никотина.

Часто отмечаются симптомы астении и вегетососудистой дистонии.

Типы курительного поведения:

«ИГРА С СИГАРЕТОЙ»

Курящий «играет» в курение.

Ему важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет.

Нередко он стремится выпускать дым на свой манер.

В основном курят в ситуациях общения, «за компанию».

Курят мало — обычно 2-3 сигареты в день.



Типы курительного поведения:

«РАССЛАБЛЕНИЕ»

Курят только в комфортных условиях.

*С помощью курения человек получает
«дополнительное удовольствие» при отдыхе.*

*Бросают курить долго, много раз возвращаясь
к курению.*



Типы курительного поведения:

«ПОДДЕРЖКА»

Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта.



Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации.

К курению относятся как к средству, уменьшающему эмоциональное напряжение.

Типы курительного поведения:

«Жажда»

Физическая привязанность к табаку.

Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.

Курит в любой ситуации, вопреки запретам.



Типы курительного поведения:

«РЕФЛЕКС»

Курящие не только не осознают причин курения, но часто не замечают самого факта курения, курят автоматически.

Человек может не знать, сколько выкуривает в день.

Курит много — 35 и более сигарет в сутки.

За работой курят чаще, чем в часы отдыха;

чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.

ВЗРОСЛЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО *КУРЕНИЕ* ПОМОГАЕТ

**Стимулировать
умственную
деятельность**

**Концентрировать
внимание
(сосредоточиться)**

**Расслабиться,
отдохнуть**

Общаться

**Получить
удовольствие**

Снизить вес

Жить



В какой степени Вы готовы бросить курить?

Инструкция: ответьте на вопросы, выбрав один наиболее подходящий ответ и оценив его в баллах. Суммируйте баллы.

1) Бросили бы Вы курить, если бы это было легко сделать?

ОТВЕТ	БАЛЛ
Определённо нет	0
Вероятно, нет	1
Возможно, да	2
Вероятно, да	3
Определённо да	4

Сумма
баллов: —

2) Как сильно Вы хотите бросить курить?

ОТВЕТ	БАЛЛ
Не хочу	0
Слабое желание	1
В средней степени	2
Сильное желание	3
Однозначно хочу	4

Инструкция. Сумма баллов:

больше 6 —	высокая мотивация к отказу от курения, можно с успехом отказаться от курения.
4 – 6 —	слабая мотивация, можно начать с уменьшения количества выкуриваемых сигарет.
ниже 3 —	мотивация к отказу от курения отсутствует, можно попытаться уменьшить интенсивность курения.

ПРЕИМУЩЕСТВА НЕКУРЕНИЯ ПЕРЕД КУРЕНИЕМ ТАБАКА



**Удачи,
желающим бросить курить!**