

31 мая отмечается «Всемирный день без табачного дыма» также посвященный этой проблеме.



Плохое психическое здоровье связано с
целым рядом негативных явлений, таких
как **психические расстройства**,
потребление **табака**,
алкоголя и **наркотиков**,
формирование других видов зависимостей.



алкоголь



курение



наркотики

- Никотиновая зависимость – это самая распространенная, тем не менее, очень острая проблема современного общества.



- ❑ Никотин - ПАВ (психоактивное вещество) стимулирующего действия. Никотин является единственным легальным наркотиком в нашей стране. Обладая наркогенными свойствами он вызывает привыкание, пристрастие и зависимость.
- ❑ Развитию выраженной никотиновой зависимости способствует физическое привыкание, кратковременность эффектов и связанная с этим высокая частота у



- Непродолжительная эйфория сменяется снижением настроения, сопровождающимся выраженной потребностью принять новую дозу. В результате выкуривается от 5-6 сигарет до 1-3 пачек ежедневно. В результате 90% постоянно курящих людей приобретают никотиновую зависимость



Психическая зависимость от никотина
формируется в среднем на 3-5 году
постоянного курения. Зависимость
формируется постепенно, незаметно для
курильщика, требуя все новых доз никотина.



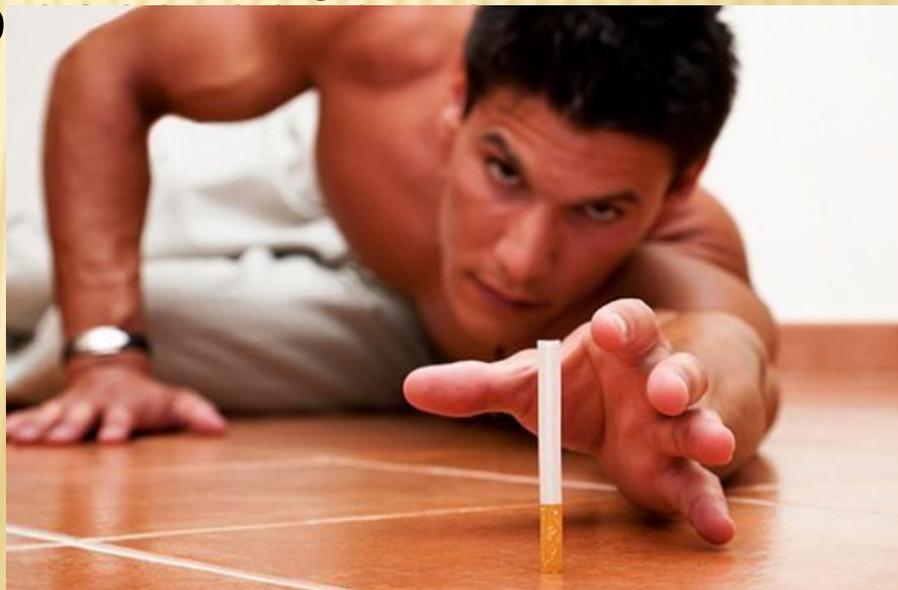
Диагноз зависимости устанавливается в соответствии с критериями Руководства по диагностике и статистике психических расстройств DSM-V (действует с 2013 года), разработанного Американской Психиатрической Ассоциацией.

В данном Руководстве приведено 11 критериев: при подтверждении 2 и более критериев, которые отмечались пациентом **на протяжении 12 месяцев**, ставится диагноз «Зависимость». При подтверждении 2-3 критериев диагностируется легкая зависимость, 4-5 — умеренная, 6 и более — тяжелая степень зависимости.

Многие специалисты утверждают, что никотиновая зависимость – хроническое заболевание, которое не может быть вылечено полностью. Бросив курить, человек только входит в ремиссию, а ее длительность будет зависеть лишь от него самого, от состояния здоровья в различных его аспектах.

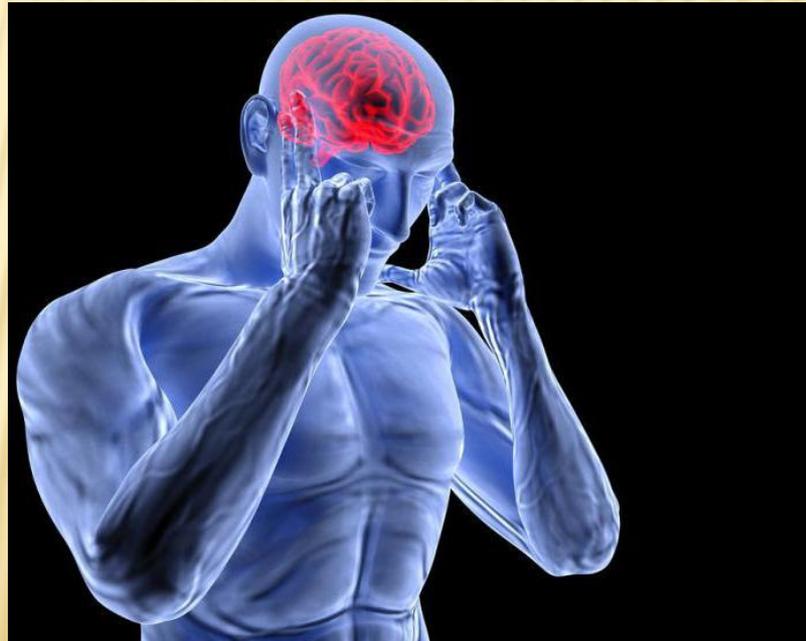


Никотиновая зависимость признана психическим расстройством. Курильщики, которые отличаются выраженной зависимостью от никотина, являются принципиально иной группой по состоянию здоровья. Они отличаются более низкими уровнями качества жизни, более частыми заболеваниями, и у половины из них обнаруживаются признаки, по меньшей мере, еще одного психического



Курение также ведет к расстройствам интеллекта.

Деменция и болезнь Альцгеймера, в частности, чаще возникает у курильщиков, и ее риск возрастает с интенсивностью курения



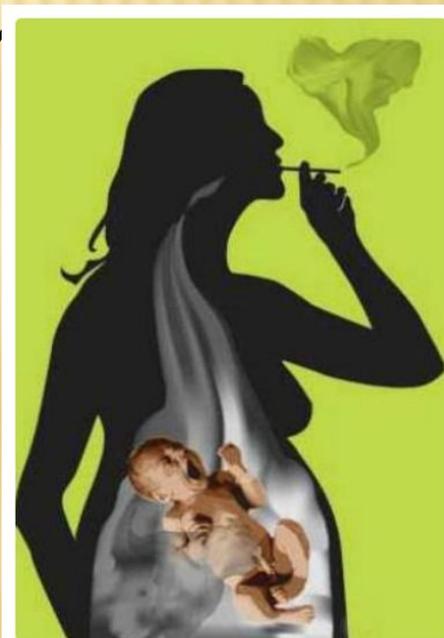
Многочисленные исследования доказали - курение наносит невосполнимый ущерб здоровью человека. К медицинским последствиям употребления табака относят заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы, пищеварительного тракта, злокачественные новообразования разной локализации. Курение сигарет остаётся одной из преобладающих причин смерти. От причин, связанных с курением, в России ежегодно преждевременно умирают до 300 тысяч человек.



Влияние курения: спазм сосудов, нарушение кровоснабжения органов, гангрена ног и др.



Значительный вред оказывают продукты курения на женский организм. У курящих женщин отмечают бесплодие, чаще развиваются вагинальные кровотечения, нарушения кровообращения в зоне плаценты, внематочная беременность. Количество самопроизвольных абортов возрастает в 5 раз по сравнению с некурящими женщинами



Когда курит беременная женщина, ее будущий ребенок задыхается от табачного дыма

**Формирования никотиновой
зависимости зависит от
генетических факторов и
возраста начала курения.**



В ГЕНЕТИЧЕСКОМ ФАКТОРЕ ВЫДЕЛЯЮТ ФАКТОРЫ РИСКА ТРЁХ РАНГОВ.

- Фактор I ранга - наследственная предрасположенность к курению табака.
- Факторы риска II ранга включают симптом психосоматической диссоциации, проявляющийся на этапе первых проб курения табака.

Никотиновая зависимость чаще возникает у
людей с определенным складом характера.
Как правило, это легко внушаемые люди,
отличающиеся впечатлительностью и
эмоциональной лабильностью,
неустойчивостью психоэмоциональных черт,
склонностью к аффективному реагированию,
психическую истоща



- По данным исследователей, значительная часть курильщиков впервые пробуют сигареты еще в детском возрасте. Существует 3 критических периода: 11 лет, 13 лет и 15-16 лет. В эти периоды частота первого употребления табака возрастает вдвое, а в 15-16 лет систематическое курение у многих подростков уже преобладает над эпизодическим.



В ВОЗНИКНОВЕНИИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВАЖНУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ УЧЕБНЫЕ ФАКТОРЫ

- частые конфликты по месту учёбы
- , трудности адаптации к учебе.
- наличие жалоб на ухудшение самочувствия вследствие учебной нагрузки,
- количество нелюбимых предметов

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

- нерегулярные занятия спортом
- отсутствие информации о его вреде курения.

Способы преодоления никотиновой зависимости:

- Несмотря на важность обсуждаемой проблемы, изучена она далеко не достаточно. Слабо разработанными остаются многие вопросы клиники и лечения табачной зависимости. Отчасти это может быть связано с отношением общества к курению как к социально приемлемой привычке. Вместе с тем большинство специалистов считают, что никотинизм является вариантом токсикомании, причем одним из наиболее упорных видов, который трудно поддается лечению. Радикальных средств для устранения никотиновой зависимости пока не существует.

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА -

это некоммерческая, общественная реклама, направленная против социальных проблем, «реклама в чистом виде», без наложений интересов клиента, марки и прочих коммерческих факторов.

- Ужесточения правил курения в общественных местах,
- Создание моды на здоровый образ жизни
- Проведение антитабачных мероприятий, проведение фестивалей, посвященных данной проблеме.
- Массовые акции
- Флешмобы

**Запомни – человек не слаб,
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь
спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к себе
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить
Я – человек! Я должен сильно
быть!»**

Д. Бершадский

