

Краевое государственное общеобразовательное учреждение
«Алтайская школа-интернат с первоначальной летней подготовкой имени Героя Советского Союза К.Г. Павлюкова»

Проектно-исследовательская работа: «Курение сущность и последствия»

Выполнил: воспитанник Лямкин Денис 121 уч.гр

Руководитель: Бондаренко А.В.

Социальный педагог

г. Барнаул

2022 г.

Оглавление

Введение.....3

Глава 1 Понятие табакокурения.

1.1. История возникновения сигарет

1.2. Виды и альтернативы сигарет

Глава 2 Влияние табака на человека.

2.1. Особенности влияния на человека в биологическом плане

2.2. Особенности влияния на психику человека

Заключение

Список используемой литературы и источников

Приложение

Введение

Актуальность: Проблема курения всегда актуальна. Т.к. последствия злоупотребления зачастую оказываются плачевными для человека. Изучение данной проблемы позволяет расширить кругозор, проводить профилактические мероприятия и разрабатывать новые программы лечения.

Цель: Изучить и описать курение как переменную в биологическом и социальном планах

Задачи:

1. Изучить понятие курение
2. Охарактеризовать влияние курения на человека как биологический организм
3. Охарактеризовать влияние курения на психику человека.
4. Определить один из возможных путей решения подросткового употребления сигарет.

Объект: Сигареты

Предмет: Влияние Сигарет на человека

Методы: Анкетирование, работа с информацией из различных источников

Гипотеза: Чрезмерное курение ведёт к разрушению человека в биологическом и социальном планах.

Что такое курение?

вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



История появления первых сигарет

Первые подобия сигарет придумали американские [индейцы](#). Именно они стали заворачивать табак в солому, тростник, кукурузные листья. В 1492 году [Колумб](#) на одном из островов в бассейне Карибского моря (это был, возможно, остров Тобаго, от названия которого, как считают некоторые историки, и произошло слово «табак») встретил старого курящего индейца (отсюда и пошёл традиционный символ табачной лавки — курящий трубку индеец).



Христофор Колумб

Первооткрывателем табака, можно смело считать Христофора Колумба. "Открыв", так сказать, Америку, в процессе своей экспедиции в Индию, он также "открыл" обычай табакокурения. Высадившись на острове Сан-Сальвадор (Гуанахани), он со своей командой встретил местных аборигенов, приняв их по недоразумению за жителей Индии и назвав индейцами. В последствии это имя за ними так и закрепилось. 15 ноября 1492 года, Колумб описал табак в своем дневнике, это было первое письменное свидетельство необычного растения. Он со своей командой был поражен, увидев, как местные жители скручивают листья табака, поджигают один конец и вдыхают дым через рот. Но Колумб был только открывателем табака, не стоит приписывать ему его распространение, как многие сегодня это делают. Ничего Колумб не распространял. Аборигены подарили ему немного высушенных листьев табака, которые он привез с собой (кто-то утверждает, что он выбросил их за борт), по другой же версии, листья табака тайно провезли участники его экспедиции с других кораблей. Как было на самом деле, думаю узнать уже невозможно. В целом, команда Колумба восприняла курение отрицательно. Из всего коллектива, только двое решились попробовать курить табак. Это были Луис де Торрес и Родриго де Херес.



Влияние курение на человека в биологическом плане

Не существует безвредной формы или дозы табака. В дыме одной сигареты содержится, по разным данным, от 4000 до более 7000 химических веществ, включая 69 доказанных канцерогенов и 250 компонентов с цитотоксическим действием. Табак содержит никотин, являющийся высоко аддиктивным психоактивным веществом. Он вызывает сильную физическую и психологическую зависимость. Взаимодействие компонентов табачного дыма с организмом человека может вызвать:

1. Развитие **онкологических заболеваний** практически любого органа, в особенности лёгких и бронхов, ротовой полости и гортани, пищевода желудка, печени и почечной лоханки.
2. Развитие **заболеваний лёгких**: эмфиземы, хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), астмы, респираторного бронхолита и т.д и общее ухудшение функционального состояния лёгких.
3. Развитие **сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ)**, включая ишемическую болезнь сердца и инсульт и т.д
4. Развитие ряда **проблем с женским здоровьем**, а также ряда **неблагоприятных последствий для здоровья матери и ребёнка** во время беременности: снижение уровня фертильности, сокращение возраста наступления менопаузы, увеличение риска внематочной беременности и синдрома внезапной детской смерти, различную степень гипоксии плода, внутриутробные инфекции преждевременное отслоение плаценты и нарушения маточно-плацентарного кровотока, бронхолёгочные патологии и вторичные иммунодефициты у младенца.
5. Развитие **диабета 2-го типа** и осложнение течения болезни, хроническую болезнь почек, заболевания ротовой полости, потерю зубов во взрослом возрасте, пародонтит.
6. Развитие **импотенции**.
7. Развитие **инфекций**, связанных со структурными изменениями в дыхательных путях и снижением иммунного ответа.
8. Увеличение уровня ежедневного стресса и **ухудшение когнитивной функции**, развитие деменции^[5].

Влияние курения на психику человека

- Никотиновая зависимость вредит не только имиджу, бюджету, свободе, соматическому здоровью, но и психическому благополучию. Согласно последним исследованиям, различные душевные расстройства встречаются у курильщиков в 2 раза чаще, чем у некурящих. Причем чем раньше человек пристрастится к табачным изделиям, тем больше вероятность стать пациентом психиатрии. Никотин выбивает организм из равновесия, стимулируя выброс гормонов стресса. В то же время у мозга это запечатлевается как акт, который должен иметь место при переживаниях, поэтому в моменты напряженности зависимые тянутся за сигаретой. Так образуется замкнутый круг, из-за которого сформировался миф о том, как курение влияет на психику человека успокаивающе.
Положительные эмоции сопровождают только начальные этапы развития аддикции, но этого уже достаточно для того, чтобы ЦНС «запомнила» дофаминовое подкрепление от употребления табака. Иными словами, при выкуривании сигареты никотин способствует выработке эндорфинов, что вызывает возникновение ассоциаций.

Доля курильщиков среди страдающих от психических заболеваний людей выше, чем среди прочих. Они раньше пробуют сигареты, испытывают более сильную зависимость и труднее от нее избавляются.

Отмечается, что сила последствий среди этой группы населения более выражена.

Существуют примеры, когда расстройства психики, в том числе шизофренические и аффективные, манифестировали на фоне употребления табака. То есть до начала увлечения сигаретами никаких симптомов болезней у исследуемых не отмечалось..



Пути решения подросткового употребления сигарет

Первичная профилактика

Меры первичной профилактики направлены на предотвращение начала курения.

Первичная профилактика табакокурения среди подростков должна осуществляться на уровне семьи и школы. В семье закладываются основы ведения здорового образа жизни, родители формируют у детей правильное (негативное) отношение к вредным привычкам. Школа также выполняет данные функции. На уровне школы должны проводиться не только просветительные мероприятия, рассказывающие о вреде курения, но и наглядные демонстрации последствий курения



Вторичная профилактика

Данное направление профилактики способствует прекращению курения у тех подростков, которые уже курят.

Чтобы меры вторичной профилактики оказались действенными нужно выявить индивидуальные особенности курения каждого конкретного подростка. Только после этого дальнейшая профилактическая работа будет эффективной.

К методам вторичной профилактики можно отнести индивидуальную консультацию психолога и обучение подростков методам релаксации. На индивидуальной консультации психолог должен помочь подростку сформировать твёрдую мотивацию к отказу от курения. Знание методов релаксации поможет подростку руководить своим эмоциональным состоянием, научит расслабляться в различных стрессовых ситуациях. Это будет способствовать более лёгкому отвыканию от привычки – снимать эмоциональное напряжение курением.

Также к методам вторичной профилактики относятся групповые тренинги-дискуссии, на которых подростки закрепляют полученную от психологов информацию (вести здоровый образ жизни, методы защиты от давления сверстников).



Заключение

Проделав свою практическую работу, я сделал вывод, что поставленные мною цели выполнены, все задачи решены. А также, предположенная мною гипотеза подтвердилась. Данная тема оказалась актуальной, так как курение может разрушить жизнь подростку, оно вызывает различные заболевания у человека, способствующие ранней смерти, отрицательно влияет на твое место в социуме. Курение - это тот же самый наркотик, который убивает человека. Чтобы снизить процент курящих подростков, необходимо вовремя объяснить ребёнку, как это скажется в его будущей жизни.