

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

По дисциплине
ОБЖ

ВЫПОЛНИЛ: ОСОСОВ
НИКИТА
ГРУППА ТД-11
РУКОВОДИТЕЛЬ
ИНДИВИДУАЛЬНОГО
ПРОЕКТА: О.А Белавин

Актуальность проекта

Пассивное курение – актуальная тема в современной общественной жизни. Необходимо найти способы решения этих проблем, так как это предоставит возможность следить за окружающим миром сделать так, что бы люди прожили чуть больше своего назначенного времени.

Цель исследования

Найти способы решения курения в современном мире.

Задачи:

1. Проанализировать что такое пассивное курение
2. Выяснить как можно решить эту проблему
3. Изучить, что опаснее пассивное или активное курение

Что такое пассивное курение?

Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.

Типы курения

пассивное

активное

* В 1% случаев развивается рак лёгких

* Более чем у 25% развивается онко паталогия

Проблемы и заболевания от курения

- * Рак лёгких
- * Пневмония
- * Туберкулёз
- * Бронхиальная астма
- * Бесплодие

Способы бросить курить

1. Врачебная помощь

Психотерапевт поможет разработать оптимальный режим на время отказа от сигарет и при необходимости выпишет препараты, помогающие справиться со стрессом. Все научно обосновано и подходит тем, кто предпочитает официальную медицину.

2. Пластыри и никотиновая жвачка

Способ бросить курить без никотинового похмелья – пластырь или жевательная резинка поставляют в организм минимальное количество никотина, пока вы отвыкаете от сигарет. Метод подходит тем, кто не может перетерпеть время выведения никотина из организма.

К минусам можно отнести тот факт, что потом постепенно придется отвыкать уже от заменителей. Если вы курильщик с небольшим стажем, степень никотиновой зависимости у вас слабая, а к врачу обращаться не хочется – можно попробовать что-нибудь из других способов.

3. Гипноз или кодирование

Психотерапевт внушает пациенту, что тот больше не хочет курить – в состоянии гипнотического транса или без него. Главное, чтобы человек все же хотел бросить курить и не курил именно поэтому, а не из-за боязни "нарушить кодирование". Если через какое-то время происходит срыв, лучше посетить врача еще раз и либо усилить, либо снять полученные установки.

4. Акупунктура

Работой с определенными точками на теле болезни лечат не одно тысячелетие. Вредные болезнетворные привычки не исключение. Врач втыкает в нужные точки на ушах специальные иголки, и тяга к курению исчезает. Обычно требуется от одного до шести сеансов. Метод не подходит тем, кто падает в обморок при мысли об уколах. Его также нельзя назвать официально одобренным.

5. Напряженная работа

Психологи недавно выяснили, что напряженная и полная стрессов работа позволяет существенно сократить количество выкуриваемых сигарет. А то и бросить совсем — ведь времени на перекуры при плотном графике совершенно не остается. Эффект будет сильнее, если для карьерного роста выбрать компанию, в которой курение запрещено совсем.

6. Спорт

Для тех, кого привлекает активный образ жизни, вполне срабатывает способ замены курения занятием каким-то интересным видом спорта или фитнеса. Умеренная и регулярная физическая нагрузка вызывает биохимически обусловленное чувство удовольствия. В таком состоянии перебарывать свои привычки гораздо легче и приятнее. К тому же спорт хорошо влияет на внешний вид.

7. Книги про "Легкий способ бросить курить"

Сегодня бросать "по книге" очень модно, в одиночку и в группах виртуальной поддержки. Книги можно купить или взять у уже бросивших курильщиков. Только не слушайте тех, кто рассказывает, что им книга не помогла – у вас-то цель бросить, а не собрать статистику.

Заключение

Выполняя проект «Пассивное курение и его влияние на здоровье» Я выяснил как нужно избавляться от курения и какие виды курени бывают.

Цель проекта была реализована, я решил следующие задачи

1. Проанализировать что такое пассивное курение
2. Выяснил как можно решить проблему с курением
3. Изучил чем отличается пассивное от активного курения