

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ»**

**И.В. Ярославцева  
В.И. Рерке**

**ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**

**Профилактика табакокурения в молодежной среде**

Пособие для студентов

Иркутск 2013

ББК

УДК

Рецензенты:

**Верхозина О.А.** заведующая Центром научно-методического областного государственного учреждения дополнительного профессионального образования «Иркутский институт повышения квалификации работников образования», кандидат психологических наук

**Щербак В.П.** заместитель директора департамента предпринимательства, инноваций и высшей школы Иркутской области

**Аксютич Т.П.** заместитель директора по организации методической работы областного государственного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

**Кедярова Е.А.** заведующая кафедрой возрастной и педагогической психологии ГОУ ВПО «Иркутский государственный университет», кандидат психологических наук, доцент

Ярославцева И.В., Рерке В.И. Выбор за тобой!: Пособие для студентов. –  
Иркутск: Изд-во \_\_\_\_\_, 2013. – 28 с.

В пособии рассматриваются вопросы развития, проявлений и последствий табакокурения. Предложены методики самодиагностики личности, с помощью которых можно выявить возможности противостояния табакокурению и способность сделать правильный выбор. Даны советы тем, кто решил бросить курить. Пособие предназначено для молодежи, выбравший здоровый образ жизни.

Печатается в рамках реализации долгосрочной целевой программы «Комплексные меры профилактики злоупотребления наркотическими средствами и психотропными веществами» на 2011-2013 годы по заказу областного государственного казенного учреждения «Центр профилактики наркомании»

ISBN

@ Ярославцева И.В., Рерке В.И., 2013

@ Областное государственное учреждение  
«Центр профилактики наркомании», 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. Все о табакокурении.....	2
1.1. Табачная зависимость: формирование и проявления.....	2
1.2. Последствия табакокурения.....	7
1.3. История распространения табака.....	10
1.4. Общество против табакокурения.....	13
ГЛАВА 2. Узнай себя (самодиагностика личности).....	14
ГЛАВА 3. Советы тем, кто решил бросить курить.....	22
Литература.....	29

# **Глава 1. Все о табакокурении**

## **1.1. Табачная зависимость: развитие и проявления**

Дорогой друг! Мы, авторы, уверены, что ты выбрал здоровый образ жизни, а значит независимость от табака. Но, если ты являешься курильщиком, тебе будет полезно прочитать эту книгу и задуматься над своим пристрастием. А тот, кто не курит, прочитав данное пособие, еще раз убедится в своем правильном выборе.

Курение табака является одним из распространенных видов зависимости от психоактивных веществ. В России курят 60% мужчин и 25% женщин, отмечается рост курения табака среди детей 9-12 лет. В последние годы в молодежной среде все больше распространяется табакокурение. И если до 1990-х годов курящих было больше среди юношей, то в настоящее время табакокурение - прерогатива девушек. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, среднеедневное потребление сигарет учащейся молодежью - 10,5 штук, т.е. учащаяся молодежь выкуривает больше, чем по половине пачки сигарет в день. Состав табачного дыма сложен, в нем идентифицировано около 500 веществ. Содержание отдельных веществ различно в разных видах табака, и их поступление в организм зависит от вида курения.

Причины развития у многих людей привычки курить табак достаточно разнообразны и их убедительного объяснения не существует. В приобщении к курению ведущую роль играет посещение компаний, вечеринок, дискотек, т.е. самые распространенные формы досуга молодежи. Но это в большинстве случаев не является первопричиной табакокурения. Ведущим мотивом приобщения к табаку, как отмечают начинающие курильщики, является мода. Кроме этого, курение среди молодежи рассматривается еще и как средство привлечения внимания к себе. В основе курения подростков лежит подража-

ние - желание казаться взрослыми, конформность - нежелание отстать от сверстников, протест против власти взрослых.

Как мы уже говорили, в последнее время увеличивается количество курящих девушек. Психологию тяги девушек к курению рассмотрел Е.И. Руденко (Руденко Е.И., 1986). Он отмечает, что девушку интересует характер своеобразного ритуала. В нём неторопливое распечатывание сигаретной пачки, извлечение из неё сигареты, закуривание от пламени красивой зажигалки, искусное пускание дымовых колечек - несомненное владение техникой курения. И как результат - формирование зависимого от табака поведения.

Следует отметить, что курение отражается в первую очередь на физическом развитии, ребята плохо растут, отстают в весе. Такие подростки выглядят худыми, с землистым цветом лица. Особая вредность курения для подростков объясняется еще и тем, что, стремясь скрыть свой порок от родителей и учителей, подростки курят тайком, торопливо, сильнее затягиваясь табачным дымом. В этих условиях происходит интенсивная переработка табака и в табачный дым переходит больше вредных веществ. Больше табачных ядов находится в дыму при докуривании сигареты до конца, а именно так делают ребята. Большой вред приносит докуривание окурков, к чему часто прибегают подростки, не всегда имея денег на покупку сигарет. Поэтому необходимо напомнить и об опасности передачи инфекции через окурки, побывавшие в губах неизвестных. В связи с отсутствием карманных денег подростки курят самые дешевые сигареты, а в них никотина больше, чем в табаке высших сортов.

В период первых проб курение вызывает неприятные ощущения, например, першение в горле, тошноту, рвоту. Однако постепенно эти ощущения проходят, и остается привычка к курению, которая постепенно переходит в никотиновый синдром.

Опьянение при курении выражается в эйфории, которая проявляется в повышении тонуса, просветлении сознания, ускорении мышления. Человек может ощущать приятное головокружение, расслабление и чувство удовольствия. Возникает ощущение, что курение повышает работоспособность,

улучшает самочувствие и настроение. Однако это миф. Никотин снижает потенциал организма и влечет интоксикацию организма, другими словами отравление организма ядовитыми веществами – токсинами, и развитие серьезных заболеваний.

Диагноз острой интоксикации ставится при наличии хотя бы одного из следующих признаков: бессонница, причудливые сны, неустойчивость настроения, снижение умственной продуктивности, тошнота или рвота, проливной пот, учащенное сердцебиение и сердечная аритмия. Сухость и першение в горле, кашель, головокружение, головная боль, слюнотечение, тошнота и рвота, боли в животе и понос являются защитными реакциями на никотиновое отравление. Исчезновение этих реакций свидетельствует о сформировавшейся зависимости от курения табака (никотиновой зависимости).

Болезненное состояние (абстинентный синдром) развивается через 1,5 часа после выкуривания последней сигареты. Его признаки: ощущение стеснения в груди, затруднение дыхания, першение в горле, сухость во рту или обильное выделение слюны, появление потребности жевать, неприятные ощущения в желудке и кишечнике, что воспринимается как повышение аппетита. Для больных характерны астенические расстройства в виде раздражительности, вспыльчивости, слезливости, подавленности до безразличия к жизни, повышенная утомляемость, слабость либо двигательное беспокойство, суетливость, поверхностный сон с обильными сновидениями, бессонница, чередующаяся с сонливостью.

Диагноз абстинентного синдрома (болезненного состояния) ставится при наличии не менее двух из следующих признаков: тяга к употреблению табака, недомогание, слабость, тревога, дисфория, раздражительность или беспокойство, бессонница, повышенный аппетит, кашель, изъязвление слизистой полости рта, снижение концентрации.

#### *Стадии развития никотинового синдрома*

Первая стадия начинается тогда, когда пропадают неприятные ощущения, вызываемые курением, и появляется чувство удовольствия, легкой эйфории. Далее постепенно наступает психическое привыкание, появляется жела-

ние курить, ощущение, что курение повышает настроение, улучшает самочувствие. Физического влечения нет. Продолжается стадия 3-5 лет. Курение носит систематический характер, с предпочтением определенного сорта сигарет, увеличивается количество сигарет, выкуриваемых за день. В 85% случаев никотиновая зависимость начинает формироваться после выкуривания первой сигареты. Увлечение табаком часто отражает стремление курильщика к самоутверждению, достижению социального доверия и признания. В начале стадии усилием воли можно прекратить курение.

Вторая стадия – хроническая. Она характеризуется наличием навязчивого желания курить и длится от 5 до 20 лет. Выраженная физическая зависимость обусловлена развитием абстиненции (болезненного состояния) при лишении никотина. Человек выкуривает 1-2 пачки сигарет в день. Возникает потребность в крепком чае, кофе, алкоголе. После воздержания в течение суток или попытки снизить дозу у никотинозависимого человека появляется, по крайней мере, четыре из следующих признаков: страстное желание закурить, раздражительность, злобность; тревожность; трудность сосредоточения внимания; беспокойство; снижение ритма сердцебиения; повышение аппетита. У курильщиков часты кашель по утрам, ощущение тяжести в голове, раздражительность, ухудшение работоспособности, сонливость днем, плохой сон ночью.

Третья стадия характеризуется появлением дискомфорта от высоких доз никотина, исчезновением прежних приятных ощущений от курения, курение становится автоматическим. Абстиненция (болезненное состояние) выражена тяжестью в голове и головной болью, снижением аппетита, усилением жажды, потливостью, колебаниями пульса и температуры тела. У курильщика нарушается сон, снижается работоспособность, развиваются болезни дыхательной и сердечной систем организма.

При воздержании от курения в 70% случаев у курящих людей в первые три месяца отмечаются рецидивы (возврат к курению) из-за сохраняющейся тяги к табаку, которая усиливается после еды, выпивки, при пробуждении, при умственном и эмоциональном напряжении, а также при виде других ку-

рильщиков и ощущении запаха табачного дыма. Попытки перейти на более легкие сорта безуспешны.

В.В. Макаров (1999) выделяет 3 уровня никотиномании. Первый уровень сравнивается с вредной привычкой; второй соответствует состоянию, которое можно прекратить, прибегнув к психологической помощи; третий уровень никотиномании – это состояние, которое требует психотерапевтического вмешательства на фоне медикаментозного лечения. Об уровнях никотиномании судят по высказываниям курильщика.

- Первый уровень:

Курю иногда, но прекращать совсем не хочется. Когда не курю, даже не вспоминаю об этом. Могу не курить в течение недель и месяцев. Затем снова закуриваю.

- Второй уровень:

Курю регулярно, каждый или почти каждый день. Могу прекратить курение. На самочувствии это не отражается. Я легко прекращаю курение, но почему-то начинаю снова.

- Третий уровень:

Курю регулярно. Прекратить курение трудно. Когда делаю перерыв, ищу возможность закурить. Курение отрицательно отражается на моем здоровье.

#### *Механизм развития табачной зависимости*

Удовольствие от курения - это результат воздействия никотина и запаха смолы на организм. В большинстве случаев навык курения приобретает в подростковом возрасте и к возрасту 20 лет определяется статус курильщика. Начальным побуждающим фактором служит психосоциальный, тогда как фармакологические эффекты неприятны. Однако в дальнейшем под влиянием продолжающихся психосоциальных факторов начинают проявляться приятные фармакологические эффекты никотина, в результате чего развивается привыкание. Таким образом, к психосоциальным причинам присоединяется так называемое фармакологическое удовольствие. Повышается потребление табака и усугубляется вдыхание табачного дыма. По мере взросления уменьшается значимость психосоциальных факторов и доминирующими



становятся желание и потребность в никотине. При поступлении в организм больших количеств никотина у курильщика с целью избежать симптомов отмены постепенно возникает пристрастие к курению, т.е. потребность в поддержании постоянной концентрации никотина в крови. Таким образом, большинство из тех, кто начал курить из-за желания выглядеть сильным или взрослым или из-за того, что курят все его друзья, приобретают зависимость к никотину, определяющую стабильность их статуса курильщика.

## **1.2. Последствия табакокурения**

Сегодня сотни миллионов людей курят табак. И не раз каждый слышал фразу о том, что табак приносит вред не только курильщику, но и окружающим его людям. В чем же заключается вред курения? Во-первых, никотин, содержащийся в папиросе, снижает сопротивляемость организма, во-вторых, ускоряет развитие имеющихся заболеваний, злокачественных образований, а так же сердечно-сосудистых нарушений и др. В-третьих, особый вред никотин наносит растущему организму ребенка и женщины.

*Последствия курения табака разнообразны:* раздражительность, ухудшение памяти, слуха и зрения. Со временем развиваются воспалительные заболевания полости рта, разрушаются зубы, снижается иммунитет. Все это влечет падение работоспособности. У мужчин ухудшается качество спермы, у женщин есть риск рождения неполноценных детей с синдромом отравления никотином или бесплодие. Курильщиков отличает большая импульсивность и экстравертированность, недоброжелательность, тревожность, часто низкий уровень образования. Они злоупотребляют алкоголем и кофе, чаще разводятся или покидают семью. К негативным последствиям курения относятся жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос, неприятный вкус во рту по утрам.

*Болезни:* язва желудка, рак полости рта, пищевода и других органов, ранний сосудистый склероз, гипертоническая и ишемическая болезни сердца. Грозным заболеванием является облитерирующий эндартериит, который

приводит к зарастанию просвета мелких артерий нижних конечностей. Это вызывает боль в них, хромоту, гангрену. Больные часто не могут отказаться от курения даже после ампутации части конечности.

Никотин как стимулирует, так и угнетает функции нервной системы, наблюдается нарушения сна, снижение настроения и качества жизни. Большие дозы никотина могут вызвать смерть. Сообщается о случаях смерти при отравлениях никотином как при курении, так и при применении табака внутрь, в клизмах и при нанесении на кожу. Описан случай тяжелой интоксикации у человека, сидящего в кресле, на которое был пролит инсектицид, содержащий никотин: интоксикация развилась через 15 мин, а состояние пострадавшего нормализовалось только через 24 часа в условиях стационара. Через 1 час после выписки из больницы у пострадавшего вновь развилась интоксикация после того, как он надел свои брюки, пропитанные раствором никотина. Выздоровление наступило только через 3 недели, причем нарушения сердечной деятельности оставались необратимыми. Вредное действие табачных ядов сказывается на работе головного мозга. Так, установлено, что у курящих юношей на 5% снижается объем памяти. Курение влечет раздражительность, вспыльчивость, расстройства внимания, снижение умственной работоспособности, успеваемости и успешности в деятельности.

И это еще не все последствия, которые грозят заядлому табакокурильщику. Известно, что с увеличением числа молодых курильщиков помолодел и рак легких. Один из ранних признаков этой болезни - сухой кашель. Заболевание проявляется болями в легких, утомляемостью. Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие (основными этиологическими факторами считаются радон, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле). От рака лёгких гибнет больше людей, чем от любого другого вида рака. Кроме рака лёгких, курение вызывает эмфизему лёгких - хроническое заболевание, связанное с необратимой дегенерацией лёгочной ткани. Курение также увеличивает вероятность и других видов рака, в частности рака пищевода и рака полости рта, способствует развитию сердечно-

сосудистых заболеваний, в частности инфаркта. По некоторым данным, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.

*Курение и беременность.* Курение ведет ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенность плода, рождение больных детей. У курящих женщин часто снижается способность к деторождению. Курящие женщины так же могут испытывать более раннее наступление менопаузы.

Такова цена курения. К сожалению, в силу возрастных особенностей, молодежь не осознает до конца степень пагубных последствий курения табака.

*И напоследок несколько слов о пассивном курении.*

Многие некурящие подвергаются воздействию табачного дыма, так как вдыхают его дома, на работе, в общественных местах, в которых находятся курящие. Поскольку этот процесс не зависит от желания человека, его можно назвать пассивным курением. Пассивное курение имеет значение в связи с естественной опасностью его возможного негативного воздействия на организм человека. Определить степень риска для здоровья при пассивном курении трудно.

На человека пагубно влияют основной и побочный потоки сигаретного дыма. Дым, проходящий через табак и поступающий в организм курильщика, - это основной поток, а дым тлеющего табака, поступающий в окружающее пространство и вдыхаемый как курильщиком, так и окружающими его лицами, — это побочный поток дыма. Дым основного и побочного потоков отличаются по составу, что частично обусловлено различиями температур, при которых выделяется тот и другой. При этом курильщик подвергается воздействию основного потока табачного дыма, а пассивные курильщики - воздействию разбавленного комнатным воздухом побочного потока дыма; степень разбавления зависит от расстояния, на котором находится курящий, и от вентиляции помещения. Комнатный воздух содержит также дым, вдыхаемый и выдыхаемый присутствующими. Концентрация различных компонентов табачного дыма, вдыхаемых некурящим человеком, значительно варьирует и трудно предсказуема.

*Курение родителей и здоровье детей.* Установлено, что курение родителей отрицательно влияет на здоровье детей. Дети курящих родителей чаще страдают респираторными, инфекционными и другими заболеваниями легких, чем дети некурящих родителей. В первый год жизни у детей курящих родителей в два раза выше заболеваемость пневмонией и бронхитом. При этом установлена прямая зависимость частоты этих заболеваний от числа сигарет, выкуриваемых родителями. Курение матери имеет большее значение, чем курение отца, особенно в первые 3 года жизни ребенка, когда контакт с ним очень тесный. К возрасту 5 лет у детей, склонных к инфекционным заболеваниям дыхательных путей, функция легких достоверно снижена. В среднем дети курящих родителей при поступлении в школу на 1 см отстают по росту от детей некурящих родителей (при оценке с учетом других факторов, влияющих на рост). Отрицательное воздействие никотина на организм ребенка может быть установлено на протяжении первых 11 лет жизни. Так, у детей курящих родителей ниже показатели интеллектуального развития, хуже успеваемость по математике, трудности при обучении чтению.

Таким образом, у курения как процесса удовлетворения надуманных потребностей очень много существенных отрицательных сторон. А положительных сторон у курения не существует

### **1.3. История распространения табака**

Табакокурение имеет многовековую историю. Табак был завезен в Европу из Южной Америки в XVI веке. В России начало его распространения приходится на конец XVII – начало XVIII веков. И, несмотря на существовавшие в свое время запреты со стороны как церкви, так и государства, курение табака стало распространенной привычкой среди населения европейских стран и России.

Само слово «табак» (анг. Тобассо, лат. *Nicotiana tabacum*), возможно, происходит от названия острова Тобаго. Согласно рассказам испанских матросов, которые прибыли в 1492 году к берегам теперешней Центральной

Америки с экспедицией Колумба, словом «tobaco» местные жители называли большие скрученные листья, которые они использовали для ритуального курения. А из курса ботаники можно узнать, что это растение семейства паслёновые, которое в высушенном виде используют для курения.

Со второй половины XVI века табак стал быстро набирать популярность как лекарственное растение. Табак нюхали, жевали, курили, смешивали с различными веществами и употребляли для лечения головной и зубной боли, простуды, кожных и инфекционных заболеваний. В 1571 году испанский доктор Николас Мондарес написал книгу о целительных растениях Нового Света. По словам доктора, табак может излечивать 36 болезней. В 1588 году житель Вирджинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма, но он сам вскоре умер от рака. В начале XVII века на территории современной Америки, в основном в английских колониях, стали увеличивать табачные плантации.

В XVIII веке сигары были чрезвычайно популярны и их курили практически при всех Дворах. Русской царице Екатерине II присылали сигары, украшенные шелковыми ленточками, чтобы ее нежные королевские пальчики не касались табачных листьев, а некие подобию этих самых ленточек мы видим и на современных сигарах. На востоке в мусульманских странах появились приборы для курения табака, в которых дым пропусклся через воду – кальяны.

Распространению табака способствовали следующие факторы:

- Новизна. Жителей старого света увлекало всё, что тогда происходило в далекой Америке.
- Польза для здоровья. Считали, что с помощью табака можно лечить язву, мигрень, кожные и инфекционные заболевания, использовать его как анальгетик при боли.
- Экономика. Разведение табака приносило стабильную прибыль, в конечном счете, она и продиктовала отношение к табаку всего западноевропейского общества.

Но у табака всегда были и оппоненты. Так, например, король Англии Джеймс I ещё в начале XVII века неоднократно выступал против курения, считая эту привычку вредной для здоровья, играющей на руку испанской торговле (главному противнику Англии в то время). Король утверждал, что курение табака вводит людей в умиротворенное состояние и тем самым ослабляет военную мощь страны, что вполне справедливо. Король ввел большую пошлину на ввоз табака в Англию, а во Франции то же самое предпринял кардинал Ришелье. Но, к сожалению, эти мягкие и цивилизованные антитабачные меры не оказали существенного влияния на распространение табака, а лишь способствовали процветанию его контрабандного ввоза.

В Турции боролись с табаком более серьезными мерами, так как курение часто становилось причиной пожаров. Курильщиков подвергали телесным наказаниям, позорным церемониям и даже приговаривали к смертной казни. Правда, все запреты и увещевания не помогли искоренить табакокурение, как не помогают и сегодня, несмотря на то, что каждому человеку с раннего детства известно, что курение опасно для здоровья.

Показательный случай произошел в 1934 году во французском курортном городе Ницце. Компания подростков устроила состязание - кто больше выкурит сигарет. Выигравших оказалось двое, но награду "победители" получить не смогли: выкурив по 60 сигарет, они скончались. Несколько других участников "состязания" в тяжелом состоянии были доставлены в больницу. Известен случай, когда юноша погиб, выкурив одну большую сигару. Но, несмотря на летальные случаи, в настоящее время табак выращивают во всём мире.

#### **1.4. Общество против табакокурения**

Борьба с курением начинается, прежде всего, с систематической антирекламы табака. Необходимы также запрет рекламы табака и запрет курения в общественных местах. Поэтому не удивляйтесь, если в общественном месте Вам выпишут штраф за курение.

В 1995 году в связи с принятием Федерального закона «О рекламе» в нашей стране введены серьезные ограничения на рекламу табачных изделий как в средствах массовой информации, так и на наружную рекламу. В 2005 году принят Федеральный закон «Об ограничении курения табака».

9 декабря 2005 года Госдума РФ приняла в первом чтении законопроект, который предусматривает наказание за табакокурение вне специально отведенных для этого мест.

Во многих странах курение в общественных местах запрещено законом. В ноябре 2004 года Бутан стал первой страной, в которой запрещена продажа табака и табачных изделий, а ввоз табачных изделий для личных нужд облагается 100 % пошлиной. Британские парламентарии проголосовали в феврале 2006 года за полное запрещение курения в пабах и клубах. Закон полностью вступил в силу в середине 2007 года. Аналогичное решение о запрете курения во всех общественных местах, включая рабочие места, рестораны и клубы, было принято ранее в Ирландии. Практически на всех европейских авиалиниях курение запрещено в течение всего полёта.

Резолюцией WHA 42.19 (1988) Всемирная организация здравоохранения устанавливает 31 мая как Международный день отказа от курения.

День отказа от курения (Great American Smokeout) отмечается также в третий четверг ноября. Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.

## **ГЛАВА 2. Узнай себя (самодиагностика личности)**

Дорогой друг, в этом разделе представлены анкеты для самопроверки и самоанализа, с помощью которых можно выявить особенности своего характера, проявления риска развития зависимости. Данные психологического изучения позволят определить возможности противостояния табакокурению и способность сделать правильный выбор.

## Анкета «Как бросить курить?»

(Кельин Л.Л., Мучник Ю.Л., Прусс М.С., 2003)

*Инструкция.* Ответьте на вопросы анкеты, выбрав тот вариант ответа, который является подходящим для вас. Постарайтесь отвечать максимально откровенно.

1. Мои близкие настаивают, чтобы я бросил(а) курить. Да Нет
2. Бросить курить мне рекомендуют врачи. Да Нет
3. Мой друг бросает курить, и я делаю это за компанию. Да Нет
4. Я давно хочу отказаться от курения. Да Нет

---

5. Я впервые принял(а) решение бросить курить. Да Нет
6. Я готов (а) приложить все усилия, чтобы бросить курить. Да Нет
7. Иногда я очень хочу отказаться от курения, но порой мое желание ослабевает. Да Нет
8. Я брошу курить, даже если мои курящие друзья меня не поддержат. Да Нет
9. Бросить курить нелегко. Да Нет
10. Нужно найти подходящий метод отказа от курения. Да Нет
11. Я давно стараюсь бросить курить. Да Нет
12. Я могу бросить курить самостоятельно, но мне нужна помощь. Да Нет
13. Я пробую отказаться от курения. Да Нет
14. Брошу я курить или нет, зависит только от меня. Да Нет
15. Я хочу, чтобы врачи сделали со мной что-то, чтобы я раз и навсегда бросил (а) курить. Да Нет
16. Если человек бросил курить, значит, он не курил по-настоящему. Да Нет
17. Если я брошу курить, находиться в курящей компании мне будет нелегко. Да Нет
18. Меня нужно аргументированно убедить бросить курить. Да Нет
19. Курение негативно сказывается на моем здоровье. Да Нет



20. Мне не надо рассказывать о вреде курения, я сам(а) все понимаю. Да Нет
21. Курение помогает мне общаться с людьми. Да Нет
22. Курение снижает мою выносливость и работоспособность. Да Нет
23. Я курю, чтобы не располнеть. Да Нет
24. Если я брошу курить, особенно трудно мне будет отказаться от сигареты после еды. Да Нет
25. У меня не хватает силы воли, чтобы бросить курить. Да Нет
26. Я хочу бросить курить, чтобы мои легкие стали чистыми. Да Нет
27. Курение портит мою внешность. Да Нет
28. Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком. Да Нет
29. Брошу я курить или нет, во многом зависит от профессионализма специалиста, к которому я обращусь. Да Нет
30. Запах табачного дыма отвратителен. Да Нет

*Обработка и интерпретация результатов*

Сосчитайте, сколько раз вы отметили «Да» и сколько раз «Нет». Если ответов «Да» было больше, то вы сможете самостоятельно отказаться от курения. Вы на полпути к победе, в «группу риска» не входите.

**Анкета «Как я бросил курить» \***

1. Назовите день, месяц, год последней выкуренной Вами сигареты  
\_\_\_\_\_
- 2.. Назовите марку сигарет, которую Вы предпочитали курить перед тем, как бросили  
\_\_\_\_\_
3. Расскажите Вашу поучительную историю о том, как Вы бросили курить (10-15 предложений) \_\_\_\_\_

---

---

4. Опишите, как происходит, по Вашему мнению, приобщение молодежи к курению?

---

5. Как Вам удастся в настоящее время избегать курения? Расскажите подробно о приемах, уловках, фразах, словах и т. п., применяемых Вами

---

6. Сняты ли Вам ситуации, связанные с курением? (часто, редко, никогда). Опишите одну из них \_\_\_\_\_

---

7. Что Вы получили для себя, отказавшись от курения? Опишите Ваши ощущения, переживания, выгоду и т. п. \_\_\_\_\_

---

8. Как вы относитесь к курящим сверстникам? \_\_\_\_\_

---

\*Сизанов А,Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курение. Школа без табака. - М.: «ВАКО», 2004. - 272 с.

9. Как Вы думаете, Ваш(а) будущий(ая) супруг(а) будет курящей? (да, нет, не знаю) \_\_\_\_\_

10. Что Вы посоветуете курящему сверстнику? \_\_\_\_\_

---

11. Появились ли у Вас новые увлечения, привычки после отказа от курения? (да, нет, не знаю). Если да, то какие? \_\_\_\_\_

---

12. Изменились ли Ваши взаимоотношения с курящими друзьями? (да, нет, не знаю). Если да, то каким образом? \_\_\_\_\_

13. Улучшилось ли Ваше состояние здоровья после отказа от курения? (да, нет, не знаю). \_\_\_\_\_

Если да, то каким образом и что конкретно? \_\_\_\_\_

14. Какой бы Вы еще задали себе вопрос? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Письмо курящему сверстнику\*

Обратите внимание, что Ваши рассуждения могут исходить из трех возможных вариантов: (подчеркните свой вариант)

1. Вы никогда не курили или когда-то пробовали, но давно бросили.

2. Вы продолжаете курить в настоящее время.

3. Вы бросили курить и уже не курите больше месяца.

*Текст письма*

Привет старина (подруга)! Меня по-прежнему \_\_\_\_\_ (1)

что ты все еще куришь. Для меня курящий(ая) юноша (девушка) напоминает \_\_\_\_\_ (2),

потому что он \_\_\_\_\_ (3)

\_\_\_\_\_

\*Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курение. Школа без табака. - М.: «ВАКО», 2004. - 272 с.

Мне кажется, что ты продолжаешь курить потому, что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (4)

В настоящее время я бросил(а) курить и для меня это \_\_\_\_\_ (5)

В настоящее время, я продолжаю курить и для меня это \_\_\_\_\_ (6)

Твоя первая сигарета - это результат того, что: (подчеркните Ваш вариант)(7)

- ты уступил сверстникам, дабы не портить с ними отношения;

- ты пошел на временный компромисс со сверстниками;

- ты всегда хотел быть первым во всем среди сверстников;

- ты вместе со сверстниками сознательно хотел быстрее приобщиться к миру взрослых;

- ты подумал, что «в этом нет ничего сложного, всегда можно будет потом от-казаться от сигареты»;

- другое (Ваш вариант) \_\_\_\_\_

Я думаю, тебя волнует твое пристрастие к курению, потому что \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (8)

При курении ты испытываешь \_\_\_\_\_ (9)

В курении больше всего тебе нравится (подчеркните Ваш вариант) (10):

- возможность сосредоточиться, поднять свой тонус, стимулировать («под-стегнуть») себя перед какой-либо работой и/или принятием решения;

- сам процесс разминания сигареты, ее прикуривания, выпускания дыма и на-блюдения за ним;

- возможность расслабиться, получить удовольствие от удобной позы;

- возможность успокоить себя, когда чем-то расстроен, забыть неприятности;

- ощущать, предвкушать процесс курения, испытывать чувство «голода» по сигарете;

- проявлять автоматизированные действия, связанные с курением (прикури-вание, курительные движения);

- другое (Ваш вариант)

Средства для приобретения сигарет ты \_\_\_\_\_ (11)

Ты считаешь, что курение дает тебе \_\_\_\_\_ (12)

Курение для тебя не самое худшее из зол, опаснее курения для тебя может быть \_\_\_\_\_ (13)

Чаще всего ты куришь тогда, когда \_\_\_\_\_ (14)

Я знаю, что ты делал попытки бросить курить, но тебе мешали такие обстоя-тельства, как: \_\_\_\_\_ (15)

Из развлечений ты предпочитаешь \_\_\_\_\_ (16)

Помни, что последствиями курения являются \_\_\_\_\_ (17)

Зависимость от курения можно победить, если \_\_\_\_\_ (19)

*Несколько слов о себе:*

пол мужской (женский) \_\_\_\_\_ (20)

К курению юношей и девушек я отношусь \_\_\_\_\_ (21)

Мои черты характера, такие как: \_\_\_\_\_

Мои черты характера, такие как: \_\_\_\_\_

не дали мне возможности бросить курить \_\_\_\_\_ (23)

### **Вы решили бросить курить? Ура! Так держать. Примите советы.\***

Вам предлагаются утверждения. Сначала выберите легкие для вас правила. После того как Вы будете их соблюдать, выберите другие.

1. Не курите натошак, старайтесь как можно дальше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.
2. Не курите за 1,5-2 часа до приема пищи.
3. Не курите сразу после еды.
4. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-нибудь себя занять или отвлечь.
5. Постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями или прогулкой.
6. Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.
7. Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.
8. Не носите с собой зажигалку или спички.
9. После каждой затяжки опускайте сигарету.
10. Перестаньте глубоко затягиваться.
11. Выкуривайте сигарету только до половины.
12. Прекращайте курить, как только в вашем присутствии кто-нибудь закурит.
13. Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.
14. Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.
15. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
16. Курите стоя или сидя на неудобном стуле.
17. Не курите, когда руки заняты каким-либо делом.

18. Перестаньте курить на работе.
19. Перестаньте курить в квартире.
20. Не курите на улице.
21. Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т.п.).
22. Не курите, когда смотрите телевизор, слушаете музыку, пьете кофе и т.д.
23. В часы отдыха выбирайте наиболее приятное для вас занятие, но не курите.
24. Когда у вас кончились сигареты, ни у кого их не заимствуйте.
25. Отказывайтесь от каждой предложенной вам сигареты.

---

\*Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. – М.: Когито-Центр, 2006. – 367 с.

Некоторые профилактические программы и программы отказа от курения предусматривают ведение дневника.

*Вариант вопросов табачного дневника, на которые нужно дать ответы:*

1. Фамилия, имя, отчество. Дата сделанной записи
2. Число затяжек (сигарет/папирос) в течение дня.
3. Пребывание в накуренном помещении среди курильщиков, самочувствие в такой обстановке. Число пассивных курений.
4. Отношение к курящим людям.
5. Мысли о курении.
6. Курение во сне.
7. Курительные соблазны и соблазнители.
8. Переживания, вызванные отсутствием возможности курить или отказом от курения, и их содержание.

9. В случае срыва - подробное описание всего, связанного с ним: самочувствие перед срывом, во время и после курения. Оценка случившегося.
10. Программа дальнейшего отношения к табачным изделиям.
11. Курительные и противокурительные убеждения.
12. Проясненность сознания.
13. Выраженность привычки к курению (угасание, всплески и т. д.).
14. Угасание потребности в табачном дыме.
15. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и сослуживцами в связи с вашим отказом от курения.
16. Впечатления от проведенного занятия, критические замечания и пожелания в адрес руководителя по повышению эффективности занятий.
17. Ваш детальный план на завтрашний день (предстоящий период) в отношении курения или некурения.

### Глава 3. Советы тем, кто решил бросить курить

Вы решили бросить курить. Помните, что процесс отвыкания трудный и длительный. Наберитесь терпения и идите к поставленной цели.

Познакомьтесь с физиологическими последствиями отвыкания от курения и теми действиями, которые Вы можете предпринять.\*

Симптом	Причина	Необходимые меры
Усиливающийся кашель	В ваших легких начался процесс очищения. «Реснички» в дыхательных путях выметают все смолы и мелкий сор, а также избыточную слизь, вырабатываемую организмом для защиты дыхательных путей. Кашель длится обычно от нескольких дней до недели. Если после этого кашель не проходит, обратитесь к врачу.	Пейте больше жидкости (воды или соков) для прекращения кашля. Таблетки от кашля надо принимать только по необходимости.

Головная боль	Ваш организм привык к постоянной дозе никотина, поступление которого все уменьшается и уменьшается, кроме того, вы можете испытывать большее раздражение, чем обычно.	Больше отдыхайте, дышите глубже, чтобы расслабиться.
Трудности концентрации внимания	Вы испытываете повышенные стрессы в силу того, что организм недополучает привычное количество никотина.	Занимайтесь больше физической деятельностью. Попробуйте дышать глубже, чтобы мозг получал больше кислорода. Воздержитесь от алкоголя.
Боль или сухость в горле	Наряду с тем, что табак раздражает горло, он вызывает его онемение, которое прекращается с отказом от курения.	Пейте больше жидкости (апельсиновый сок, воду).
Повышенная нервозность	Мучительный процесс отвыкания от никотина, которого требует организм.	Пейте больше жидкости, чтобы «вымывать» из организма никотин и другие химикаты.
Запор	Присутствие никотина в организме ускоряет прохождение пищевых масс через пищеварительную систему. Это движение может замедлиться, пока организм не привыкнет функционировать без никотина.	Немедленно следует увеличить количество грубой клетчатки в своем рационе. Ешьте больше овощей и свежих фруктов, чернослива, отрубей каждый день. Это поможет восстановить нормальную деятельность пищеварительной системы.
Утомляемость	Ваш организм избавляется от никотина. Никотин обладает возбуждающим, стимулирующим действием, поэтому неудивительно, что большинство бросающих курить на первых порах чувствуют утомление.	Постарайтесь немного увеличить продолжительность сна и больше двигайтесь

*Еще советы:\**

1. Вспомните ситуации, в которых вы начали курить. Какое удовольствие вы испытывали? Вас охватило чувство взрослости? Вас приняли в свою компанию курильщики? Вас хвалили друзья?
2. Представьте то удовлетворение, которое получаете в результате выкурившей сигареты. Похоже ли оно на удовольствие:



- от общения;
- от манипуляции сигаретой;
- от восприятия запаха дыма;
- может быть, особо приятно снятие напряжения в общении путем ритуальных действий курения;
- удовольствие от ощущения присутствия во рту сигареты;
- от впечатления, которое вы производите на других;
- от возможности блеснуть оригинальными и редкими сигаретами и т.д.?

Эта информация дополнит ваши воспоминания о начале курения и окажется полезной в дальнейшем.

3. Охарактеризуйте ваши потребности и события жизни, при которых вы начинали курить.

---

\*Сизанов А,Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курение. Школа без табака. - М.: «ВАКО», 2004. - 272 с.

4. Создайте образ некурящей личности, на которую бы вы хотели быть похожей. Постарайтесь чаще думать о вашем некурящем знакомом. Лучше было бы, если бы этот человек бросил курить.

5. Формируйте отрицательное отношение к процессу курения. Для этого попробуйте не слушать разговоры курильщиков и наблюдайте, как они ведут себя в процессе общения. Когда вы не улавливаете смысла речи, вы можете выделить весь ритуал курения и удивитесь его уродливости.

6. Попробуйте не курить примерно сутки специально для того, чтобы проследить, как будете реагировать на это. Наблюдайте за тем, как в результате начавшегося кашля начинается отделение из легких той копоты, которую вы туда заносите с каждой затяжкой. Представьте, сколько смол и копоты вынуждены усваивать ваши легкие, которые, в общем-то, предназначены поглощать кислород, выводить углекислоту и вбирать в организм энергию ионизированных частиц воздуха, «заряжающих» тело и нервную систему. Запишите на магнитофон звуки своего дыхания, и вы услышите его хрип-

лость и сиплость. Все это вы делаете для выработки отрицательной установки к курению.

7. Не курите в процессе важных занятий, лишите себя удовольствия, поддерживающего курение.

8. Прекратите курить с приятными вам людьми, с товарищами, с любимой девушкой. Курите наедине.

9. Несмотря на недомогание, - не курите.

Двенадцати часов воздержания от курения достаточно, чтобы ваша кровь стала освежаться и организм начал освобождаться от табачного стресса.

10. Замените сигарету чем-то другим, например, зубочисткой или мятной конфетой.

11. При появлении тяги к курению сосредоточьтесь на самом себе, рассмотрите вашего внутреннего врага - «курильщика» со стороны и обратитесь к нему в третьем лице: «Он опять захотел, чтобы я втянул в себя табачный дым. Но сначала я посмотрю на то, как он ведет себя, какие переживания в нем возникают». Потом манипулируете сигаретой, зажигаете ее, наблюдая за «курильщиком», подносите сигарету ко рту, медленно прикасаетесь к ней губами. Проецируя эти ощущения в голову «курильщика» и рассматривая их, вызываете у себя презрение к нему, «курильщику», и гасите сигарету.

Хорошо запомните, что чем меньше удовольствия предвосхищается в результате выполнения определенного действия, тем меньше и сила мотивации в нем, меньше позыва к действию.

12. Полное воздержание от курения в течение суток или двух. После того как вы почувствовали, что ваш «курильщик» стал нервничать и потерял самоконтроль, изолирован, обессилен, обнажен перед вашим взором, можно поставить его на место путем одно- или двухсуточного воздержания. В этом случае уже через 12 часов вы почувствуете на фоне воздержания от табака и приятные состояния. Старайтесь их усилить, концентрируйте внимание и наслаждайтесь тем, что у вас улучшился аппетит, наслаждайтесь пищей и сладостями - гасите неприятные ощущения, старайтесь почувствовать, как обострилось обоняние и вы можете с удовольствием вдыхать запах цветов,

свежевыпеченного хлеба, ощущать глубину и чистоту дыхания, прекращение кашля и постепенное возрастание благозвучия голоса. Посмотрите на свои зубы. Они стали белее, мысль работает лучше, голова свежая. Если вы выдержали двое суток воздержания, то подумайте, трудно ли вам будет воздерживаться и трети. Заранее не надо намечать длительность воздержания, чтобы при неудаче не чувствовать слабость и поражение. Однако каждое утро вы можете принять твердое решение - сегодня не курить.

13. Окончательное уничтожение внутреннего «курильщика». К этому времени вы уже в точности знаете, что представляет собой ваша привычка, импульс. Вы уже пробовали ее подавлять, третировать путем разыгрывания замещающих действий, например, манипулировать вкусными сырными палочками, как сигаретами, съедая их. Можно воспользоваться антитабачной жевательной резинкой или другими препаратами. Главное, решение должно быть окончательным. Лучше всего дать слово значимым людям, любящим вас, и, если вы начнете курить, их это огорчит. Это день окончательного воздержания должен быть отмечен приятным событием. Ритуал можете придумать сами. Однако в нем должен быть акт символического отделения от себя - и навсегда пачки сигарет. Можно организовать торжественные похороны этой пачки со всеми ритуалами и разыграть спектакль, который может хорошо запомниться. Эта пачка символизирует курильщика, уничтоженного вами. Если это происходит на даче, то на месте захоронения можете поставить надгробие с определенной надписью. После этого знайте, что вам не хочется курить.

Не следует стремиться бросить курить просто воздержанием, так как после этого останется сильное влечение к курению и вам придется постоянно бороться с самим собой в различных ситуациях! Наша система требует времени и работы. Не ленитесь! Ведь вы приучали себя курить достаточно долго. А на отучивание уйдет намного меньше времени, и его не стоит жалеть.

В борьбе с любой дурной привычкой важно иметь союзников, с которыми вы могли бы обсуждать свои проблемы. Если вы намерены бросить курить, то желательно, чтобы того же хотел и ваш курящий друг. С ним можно

держат пари. Но здесь есть своя опасность: не устояв перед искушением и начав курить, ваш товарищ может способствовать тому, чтобы вы тоже начали курить. Полезно вовлечь в работу над собой близких и быть уверенным в их сочувствии и помощи. От них требуется, чтобы они при тебе не курили, дабы не создавать искушения. Не совсем разумно выбрасывать или дарить оставшиеся дома сигареты. В этом есть что-то детски беспомощное. Нужно просто докурить оставшиеся сигареты и больше их не покупать. При этом можно подумать о том, сколько стоят сигареты, выкуриваемые в течение месяца, года. Нужно научиться спокойно проходить мимо табачного киоска, преодолевая искушение купить сигареты. Совсем плохо поступает отказавшийся покупать сигареты под предлогом борьбы с привычкой, но постоянно их выпрашивающий. При этом он находит оправдание в том, что решил бросить, но позволяет себе выкурить последнюю сигарету в обществе друга. Он нарушает правила отказа от курения.

Советовать всегда легче, чем исполнять. Курение в жизни человека выполняет защитно-эмоциональную роль. В период напряженности и тревог вы чаще курите, и сигарета дает вам временное успокоение. Но в тот момент, когда вы страдаете, вы не задумываетесь о плате, вносимой за это успокоение. Поэтому мало шанса на успех в преодолении этой привычки, если вы начинаете борьбу в период, когда совсем не устроены или в вашей семье проблемы. Для перестройки своей личности и изгнания из себя «курильщика» нужно выбрать хороший период жизни, в котором вам будет легче обойтись без никотиновой соски.

Для лечения никотиномании используется жевательная резинка с блокатором никотина лобелином, а также препараты, содержащие малые дозы никотина, облегчающие явления болезненного состояния, вызванного воздержанием от табакокурения (жевательные таблетки с никотином, никотиновый ингалятор, интраназальный никотиновый спрей и накожный никотиновый пластырь).

## Литература

1. Аграновский М.Л. Психологический метод воздействия на табачную зависимость // Вопросы психологии, 2003. - С. 144 -145.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник / В. И. Дубровский. - 2-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2002. - 512 с.
3. Зуева Т. Профилактика табакокурения //Воспитание школьников, 2000. - №7. - С. 26-30.
4. Классные часы и беседы для старшеклассников по профилактике наркомании / М.Н. Рубанова [и др.]; ред. В.В. Аршинова. - М.: Сфера, 2007. - 125 с.
5. Коробкина З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи : учебное пособие / З. В. Коробкина, В. А. Попов. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2004. - 190 с
6. Коробкина З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: учебное пособие / З. В. Коробкина, В. А. Попов. - М.: Академия, 2002. - 190 с.
7. Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. - М.: Вентана-Граф, 2003. - 33 с.
8. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы /Ред. В.Н. Касаткин. - 3-е изд., испр. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - 334 с.
9. Сизанов А,Н,. Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курение. Школа без табака. - М.: «ВАКО», 2004. - 272 с.

10. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимости. – М.: Когито-Центр, 2006. – 367 с.
11. Факел Гиппократ: Популярно о главном. Суд над сигаретой. В стране "Витаминия" /ред.-сост. Л. И. Жук. - Минск: Красико-Принт, 2006. - 126 с.