

4-10 декабря Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции

С 4 по 10 декабря 2023 года в России в рамках Нацпроекта "Здравоохранение" проводится неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции.

По данным официальной статистики, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.

Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь.

Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности — лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Табакокурение — вдыхание дыма от тлеющего табака, в основном в виде курения сигарет. Табакокурение формирует устойчивую психологическую и физиологическую зависимость.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) констатирует, что курение табака убивает до половины людей, которые его употребляют. «Табачная эпидемия является одной из самых значительных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире».

Согласно данным ВОЗ, около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак. Табакокурение было привезено в Испанию Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.

Табачный дым содержит психоактивное вещество — алкалоид никотин, который является аддиктивным стимулятором, а также вызывает слабую эйфорию.

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями, как рак и эмфизема лёгких, заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также других проблем со здоровьем. По данным ВОЗ, за весь XX век табакокурение явилось причиной преждевременной смерти 100

миллионов человек по всему миру и по прогнозам, в XXI веке их число возрастёт до миллиарда.

Кроме собственно курения табака вредное действие на организм оказывается и при суррогатной его замене курением электронных сигарет и систем нагревания табака (типа IQOS).

Вред курения начинается с того момента, как только человек употребил вторую, третью дозу никотина. Хочет курильщик или нет, продукты горения начнут повреждать клетки его организма уже после первых затяжек. Прежде всего, будут страдать органы полости рта, гортань, бронхи и лёгкие. Ущерб может быть физическим (раздражение дыхательных путей, ЛОР заболевания) или психическим (колебания настроения, раздражение).

Синдром зависимости от табака начинается тогда, когда человек теряет контроль над потребляемой дозой никотина. Он начинает курить больше и чаще, чем планировал. Курильщик упорно продолжает искать очередную дозу, несмотря на негативные последствия табакокурения. На второй стадии зависимости добавляется синдром отмены.

Синдром отмены табака возникает при попытке не курить более одного часа. Это состояние можно с уверенностью назвать никотиновой ломкой. Но, в отличие от героиновой ломки, никаких болевых ощущений нет — есть только раздражительность, эмоциональная несдержанность, проблемы с концентрацией внимания.

Психологические причины начала табакокурения

Давление социума.

Если человек, особенно подросткового возраста, оказывается в компании курящих, риск развития табачной зависимости намного возрастает. Особенно это касается влиятельных личностей, мнение общества для которых представляет особую значимость. В группу риска попадают также и неуверенные в себе подростки, для которых важно ощутить свою причастность к коллективу, быть «как все».

Положительный образ курильщика.

В рекламных роликах табачных изделий образ курящего человека ассоциируется со свободой и уникальным стилем, что создает прочную взаимосвязь в сознании неокрепших умов: сигарета — это привлекательно. Положительные ассоциации также в равной степени формируются за счёт кинематографа — во многих фильмах, как отечественных, так и зарубежных, главные герои прибегают к курению, что в сознании зрителя добавляет киногероя харизмы, уверенности в себе, решительности и т.д.

Пример взрослого.

Если ребёнок наблюдал, как курят взрослые люди, риск развития зависимости возрастает в разы. Не секрет, что дети копируют поведение родителей и других близких людей, особенно если они представляют особый авторитет в их глазах. В этом случае курение может быть и бессознательным — в подростковом возрасте ребёнок потянется за сигаретой, не осознавая истинных мотивов своего поступка. Также формирование пристрастия «облегчает» доступность табачной продукции — как правило, курящие взрослые хранят сигареты дома.

Вызов обществу.

Одной из наиболее распространённых причин является противостояние социуму, семье, коллективу. Вступая в пубертатный возраст, человек ещё более строго очерчивает собственные личные границы: учится отстаивать мнение, противопоставлять себя группе людей, отделять свои истинные потребности от навязанных другими желаний. В этом случае зачастую имеет место так называемый юношеский максимализм — потребность сделать наперекор взрослым, педагогам, группе одноклассников и однокурсников, необходимость придания себе особого статуса «Я взрослый».

Помимо того, что избавиться от никотиновой зависимости сложно в связи с физиологической потребностью, существует несколько психологических потребностей, которые удерживают сознание курящего человека «на крючке»: Трудности в коммуникации. Для тех, кто не умеет или стесняется общаться с другими людьми, курение выступает настоящим «спасением» — оно в некотором роде раскрепощает, объединяет, создает специфическую обстановку при контакте.

Снятие стресса.

Бытует мнение, что сигарета помогает снять психическое напряжение. Возможно, это так, однако совсем не за счёт поступления никотина, всё намного проще: курильщик делает небольшой перерыв во время конфликтной ситуации или при обдумывании сложной проблемы, что позволяет «выпустить пар», этот процесс сродни распространённой рекомендации психолога досчитать до 10. Однако это можно делать и без табака, поэтому данная причина, как и многие другие, является просто отговоркой. Сигарета как ритуал. Некоторые курильщики испытывают эстетическое наслаждение от процесса курения. Этому способствует изобилие красивых аксессуаров — зажигалок, пепельниц, кальянов, мундштуков. Сигарета как заменитель. Некоторые предпочитают заменять табачным изделием потребность в получении вкусовых ощущений, другие — заменяют ею другие ритуалы и действия. Как правило, сигарета позволяет заменить отсутствие положительных эмоций, что ещё больше укрепляет её взаимосвязь со стрессом и жизненными неурядицами в сознании человека. Ответственность взрослого человека за свое здоровье, это ответственность

взрослого человека. И он сам должен понимать, чем грозит для здоровья каждая выкуренная сигарета. В большинстве семей есть подростки, это та часть нашего общества, за здоровье которых ответственность несут в первую очередь родители, а также старшие братья и сестры. К сожалению, очень часто начинают курить, или пробовать закурить в подростковом возрасте. Почему подростки начинают курить?

Обычно интерес к курению проявляется у детей в возрасте 12-14 лет. В этом возрасте школьникам нужно выделиться из толпы, им очень хочется делать то, что детям нельзя, они стремятся нарушать запреты. Сигарета для таких детей становится показателем взрослости.

Большое влияние оказывает и компания. Если все друзья начинают курить, то и «мне нельзя отставать», считает подросток. Пример родителей тоже может быть заразительным. По статистике, в курящих семьях вероятность того, что к этой зависимости пристрастится ребёнок, примерно на 20% выше.