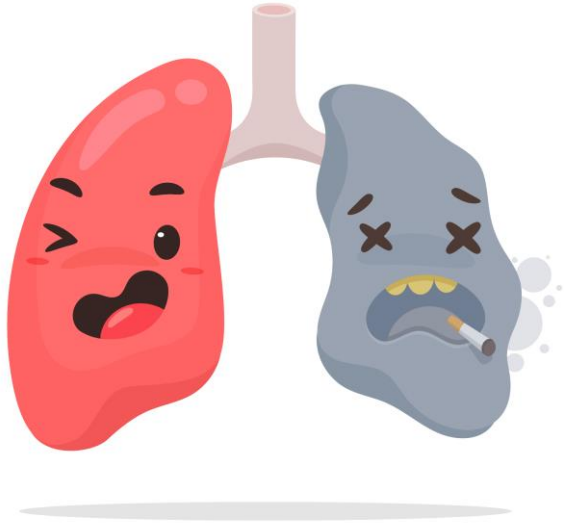


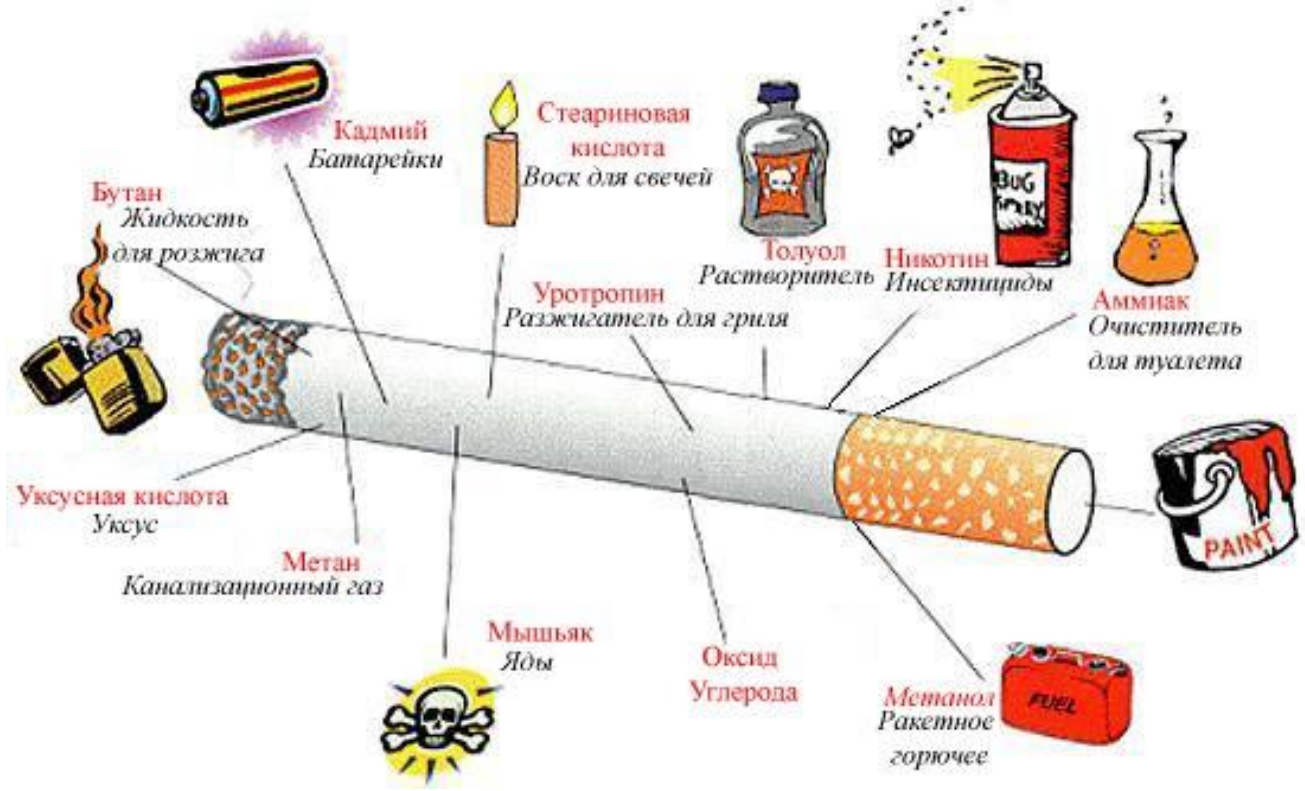
Курение и здоровье

Занятие 5

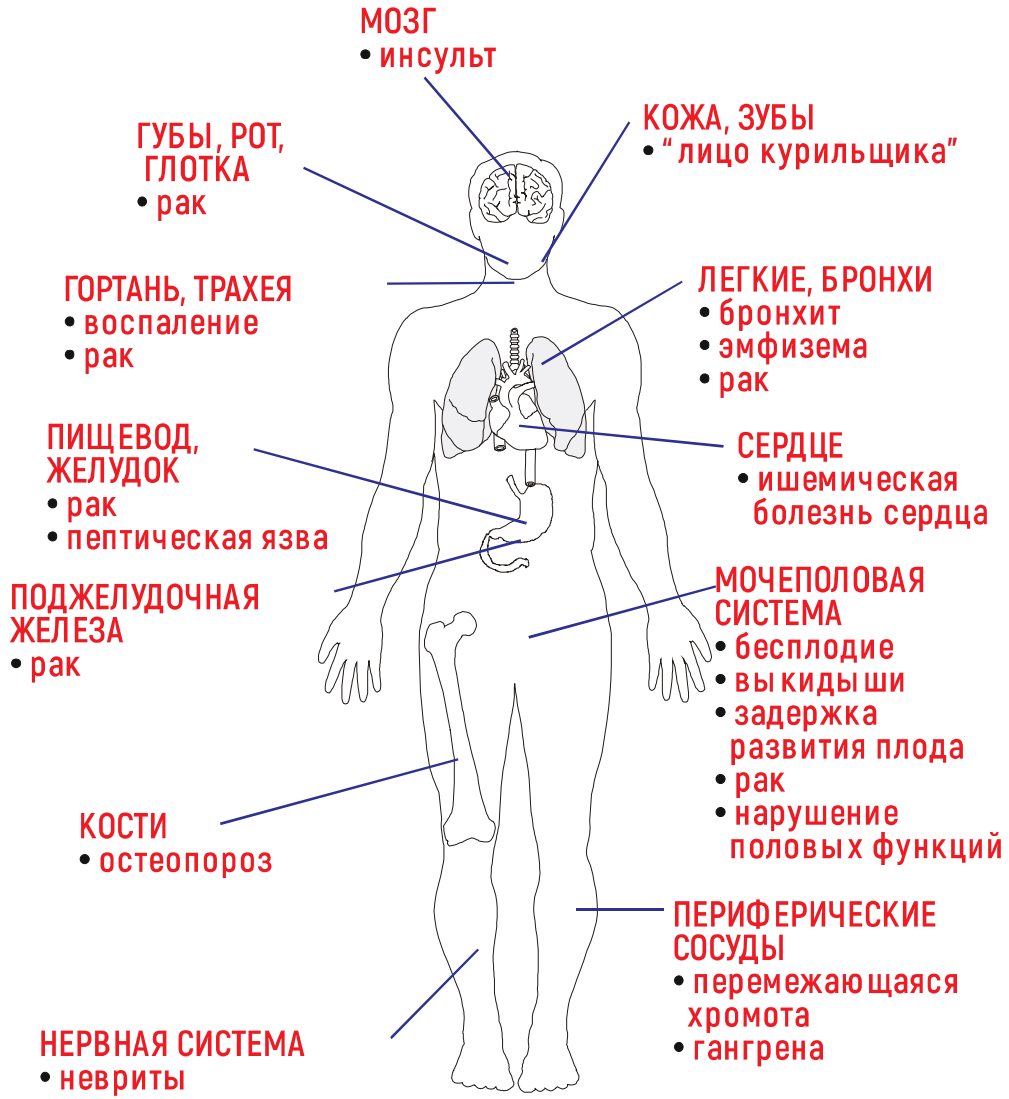
План занятия

- Компоненты табачного дыма
- Влияние курения на здоровье
- Миф о «лёгких» сигаретах
- Оценка статуса курения (типа курительного поведения)
- Оценка степени никотиновой зависимости и мотивации к отказу от курения
- Причины закуривания и курения
- Почему люди курят?
- Как избавиться от пагубной привычки?
- Отказ от курения: чего могут опасаться пациенты?

Компоненты табачного дыма

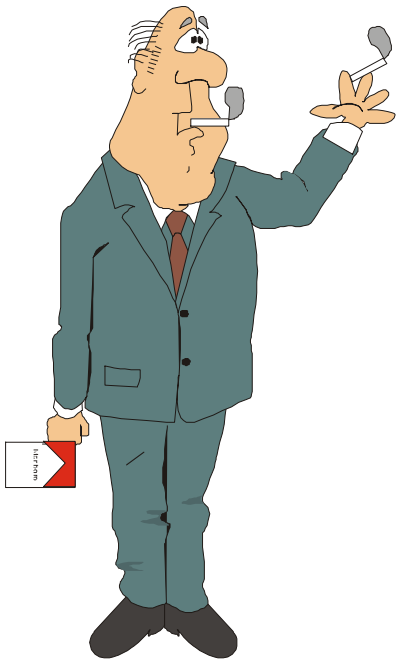


Влияние курения на здоровье



Стадии курения

Стадия	Интенсивность курения	Зависимость
I стадия	Нерегулярное курение	Психологическая зависимость
II стадия	Длительное курение	Психо-физиологическая зависимость
III стадия	Интенсивное курение	Физиологическая зависимость



Типы курительного поведения

СТИМУЛЯЦИЯ

ИГРА С СИГАРЕТОЙ

РАССЛАБЛЕНИЕ

ПОДДЕРЖКА

ЖАЖДА

РЕФЛЕКС

Типы курительного поведения | «Стимуляция»

Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость. Курят, когда работа не ладится.

Высокая степень психологической зависимости от никотина!

Часто отмечаются симптомы астении и вегетососудистой дистонии!

Типы курительного поведения | «Игра с сигаретой»

Курящий «играет» в курение. Ему важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет.

Нередко он стремится выпускать дым на свой манер.

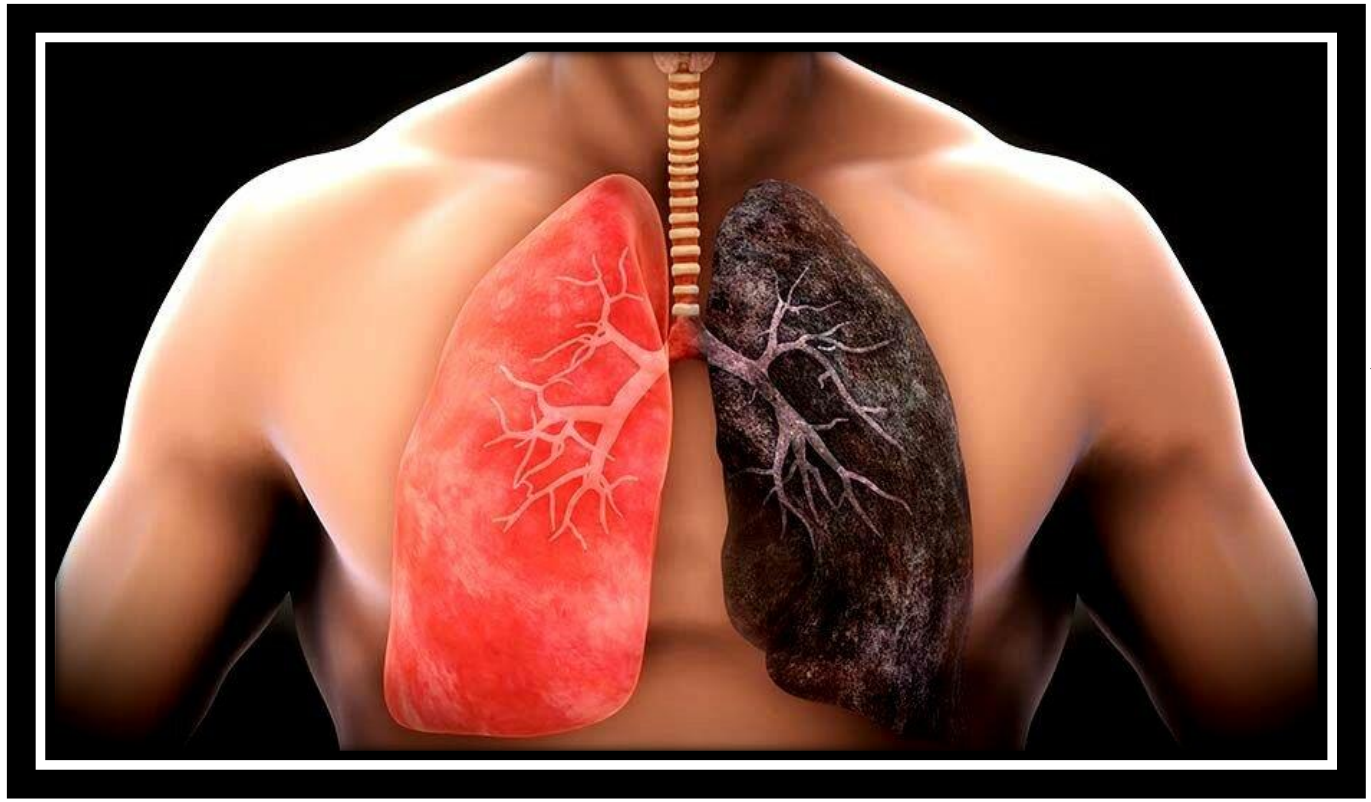
В основном курят в ситуации общения, «за компанию»

Курят мало – обычно 2-3 сигареты в день.

Типы курительного поведения | «Расслабление»

Курят только в комфортных условиях. С помощью курения человек получает мнимое «дополнительное удовольствие» при отдыхе.

Очень трудно бросить курить, много раз возвращаются к курению.



#рак_близко

Типы курительного поведения | «Поддержка»

Этот тип связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации. К курению относятся как к средству, уменьшающему эмоциональное напряжение.

Думаешь, ты особенный, и смерть обойдет тебя стороной?

Типы курительного поведения | «Жажда»

Физическая привязанность к табаку.

Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.

Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

Хочешь, чтобы плакали твои родители, когда тебя не станет?

Типы курительного поведения | «Рефлекс»

Курящие не только не осознают причин курения, но и часто не замечают самого факта курения, курят автоматически. Человек может не знать, сколько выкуривает в день. Курит много – 35 и более сигарет в сутки.

За работой курят чаще, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.

Мир так прекрасен, а ты выбираешь смерть?

Вы готовы бросить курить?

Инструкция: ответьте на вопросы, выбрав один наиболее подходящий ответ и оценив его в баллах. Суммируйте баллы.

Бросили бы Вы курить, если бы это было легко сделать?	
Ответ	Балл
Определенно нет	0
Вероятно, нет	1
Возможно, да	2
Вероятно, да	3
Определенно да	4

Как сильно Вы хотите бросить курить?	
Ответ	Балл
Не хочу	0
Слабое желание	1
В средней степени	2
Сильное желание	3
Однозначно хочу	4

Результаты тестирования:

Баллы	Результат
Больше 6	Высокая мотивация к отказу от курения, можно с успехом отказаться от курения
4 – 6	Слабая мотивация, можно начать с уменьшения количества выкуриваемых сигарет
Ниже 3	Мотивация к отказу от курения отсутствует, можно попытаться уменьшить интенсивность курения

Я выбираю «ЖИЗНЬ»

- Я хочу сохранить свое здоровье
- Я хочу быть привлекательным
- Я хочу получить престижную работу
- Я хочу завоевать уважение
- Я хочу сохранить работоспособность
- Я хочу не тратить время попусту
- Я хочу не вредить себе и близким
- Я хочу получать удовольствие от жизни
- Я не хочу быть зависимым

#ЗОЖ #СЧАСТЬЕ #ЗДОРОВЬЕ #ЛЮБОВЬ #УСПЕХ