

ТЕМА 7. КУРЕНИЕ



1. Компания подростков. Парень курит, девушка ему говорит: «Перестань, пожалуйста, курить. Уже голова болит!».
- А) «Отодвинься подальше».
 - Б) «Извини, я не подумал об окружающих».
 - В) «Лучше сама закури — голова сразу пройдет».

2. На заднем плане — учебное здание. Двое друзей:
- «Я всегда перед экзаменами или контрольными курю. Гораздо лучше соображаю после этого. Не понимаю, почему ты не куришь?».
 - А) «Не хочу курить и все тут».
 - Б) «У меня и так голова на месте».
 - В) «Это ты сначала хорошо соображала, а потом получаешь двойки».



3. Встречаются парень и девушка. Она держит в руках сигарету. Он: «Я не знал, что ты куришь».
- А) «Да, никак не могу бросить».
 - Б) «Хочу и курю, а что в этом такого!».
 - В) «Тебе не нравится, что я курю?».

4. Компания подростков. Один угощает всех сигаретами:
- «Это мой старший брат привез». Один стоит отдельно:
 - «Попробуй, здесь таких нигде не купишь».
 - А) «Нет, я вообще не курю».
 - Б) «Ладно, уговорил, давай попробую одну».
 - В) «Здорово! Я таких никогда не видел!».



ТЕМА: КУРЕНИЕ

ПОДРОСТКИ 14-18 лет имеют более-менее сформировавшееся отношение к курению. Среди них, как правило, уже есть группа, в которой осознанно приняли решение никогда не курить, и есть группа, в которой уже курят. Поэтому необходимо направить занятие на выработку сознательного отношения к курению у тех, кто еще не смог определиться в этом вопросе.

Данное занятие должно дать понять подросткам, что никто не сможет им что-то запретить или принять за них какое-то важное решение: они сами в ответе за себя, и за то, как они дальше будут строить свою жизнь.

ТЕМА	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ
Опрос	10 мин.	Выявить тех, кто имеет опыт курения и отношение группы к проблеме курения.
Психодрама	25 мин.	Продемонстрировать причины, которые толкают человека к курению, и возможные пути отказа
Заключение	10 мин.	Сформировать у подростков осознание того, что они сами должны принимать решения, касающиеся их самих.

ДЛЯ ДЕТЕЙ среднего возраста характерно повышение интереса к курению, первые пробы и выработка отношения к курению. В раннем подростковом возрасте очень важны межличностные отношения в группе, сильны групповые влияния и важны вопросы завоевания статусных позиций. Поэтому очень часто дети попадают в ситуации, связанные с предложениями, выбором и принятием решений: курить или не курить.

Данное занятие поможет детям выработать навык уверенного отказа в провоцирующих ситуациях, поможет утвердиться в позиции некурящего человека.

ТЕМА	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ
Обсуждение темы	15 мин.	Проявление установки на отношение к курению и обеспечение полноты информации.
Ролевая игра	25 мин.	Приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение.
«Отказ!»	5 мин.	Обобщение приобретенного опыта.

КУРЕНИЕ: РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ, ИСТОРИЯ

Табак использовался людьми в различных целях в течении многих тысячелетий. В древних цивилизациях люди использовали это растение при совершении обрядов, ритуалов. В средние века лекари предпринимали попытки использовать курение и нюхание табака в медицинских целях, считая его чуть ли не панацеей от всех болезней. Постепенно курение табака вошло обиход в разных странах. В XX веке курение продолжает распространяться, захватывая все новые и новые страны мира. Значительно увеличивались посевы табака, развивалась табачная промышленность, расширялась торговля табаком. Таким образом, производство табачных изделий стало значительной сферой в мировой экономике.

ПРИЧИНЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В КУРЕНИЕ

Трудно бывает понять, почему люди начинают курить, тем не менее многие подростки делают выбор в пользу сигарет.

Есть несколько причин, подталкивающих к курению в подростковом возрасте:

- ЭТО ПОДРАЖАНИЕ ОКРУЖАЮЩИМ, ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА У ПОДРОСТКОВ, ЖЕЛАНИЕ ПОКАЗАТЬСЯ ВЗРОСЛЕЕ И БОЛЕЕ НЕЗАВИСИМЫМИ
- ПОПЫТКИ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ОБРАЗ, ВЛИЯНИЕ СВЕРСТНИКОВ, ПРИМЕР КУРЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ
- ЖЕЛАНИЕ «ВСЕ В ЖИЗНИ ПОПРОБОВАТЬ».

С помощью курения пытаются также улучшить настроение, получить удовольствие. Курение табака помогает «убить» время тем, кто не умеет его структурировать, облегчает межперсональное общение, создавая иллюзию некоей общности интересов на основе курения.

Курящие люди обычно более худые, так как у них нарушен обмен веществ. Прекращение курения иногда увеличивает вес на 1-2 кг., но на короткое время, после чего вес обычно нормализуется.

ТЕМА: КУРЕНИЕ

ПРИМЕР КУРЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ И ДРУГИХ ВЗРОСЛЫХ ПОРОЖДАЕТ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ МНЕНИЕ, ЧТО КУРЕНИЕ ТАБАКА - ЭТО АТРИБУТ ВЗРОСЛОСТИ, ОДНАКО ВЗРОСЛЫЕ КУРЯТ ПОТОМУ, ЧТО БРОСИТЬ КУРИТЬ ТРУДНО, ТЕМ БОЛЕЕ, ЧТО МНОГИЕ НЕ ИМЕЮТ ПОЛНОЙ ИНФОРМАЦИИ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

Сегодня медикам уже известно 24 смертельных заболевания, которые являются последствиями курения.

КУРЕНИЕ ТАБАКА — САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТНОСТИ ВО МНОГИХ СТРАНАХ.

Механизм курения состоит в том, что из медленно тлеющего в сигарете табака продукты горения всасываются с вдыхаемым воздухом. Проходя через слой тлеющего табака, кислород, содержащийся в воздухе, усиливает его горение, и продукты возгонки поступают в легкие и далее — в кровь курильщика.

При сухой перегонке табака, происходящей во время курения, нагревающийся до высокой температуры воздух извлекает из табака различные вещества, уже через 7 секунд поступающие вместе с дымом в легкие курящего человека. Химико-токсикологический анализ показывает, что при выкуривании табака образуются синильная кислота, сероводород, пиридиновые основания, никотин, аммиак, оксид углерода, ряд канцерогенов.

Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается вместе с дымом, затем проникает через легкие в кровь и с током крови быстро достигает головного мозга. Никотин временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм. Это создает дополнительную нагрузку на сердце и может привести к нарушениям сердечно-сосудистой системы.

Повышенная нагрузка на сердце создает необходимость в большем потреблении кислорода, но содержащийся в дыме угарный газ уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу, создавая эффект «кислородного голодания».

Безвредных сигарет не существует, так же как не существует безвредных наркотиков. Рекламируемые сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол не менее вредны и увеличивают опасность разных заболеваний.

Никакой из существующих сигаретных фильтров не может задержать все количество ядовитых смол, часть которых все равно попадает в организм курящего.

ПРОЯВЛЕНИЯ ВРЕДА, приносимого курением табака, многообразны. В первую очередь возникают расстройства деятельности тех органов, которых достигает табачный дым.

Курение ухудшает вкусовые ощущения и обоняние, вызывает поражения слизистой носа, горла, глотки, легких. Результатом этого является развитие хронических заболеваний носоглотки и органов дыхания, проявляющиеся очень часто кашлем — так называемым «кашлем курильщика». Поскольку никотин попадает в кровь, то нарушается работа сердца, мозга, желудка.

Дым, который попадает в окружающую атмосферу, засоряет ее. Нахождение рядом с курильщиками табака вовлекает окружающих их людей в пассивное курение. Пассивное курение наносит не меньший вред людям, вдыхающим чужой табачный дым вместе с воздухом. У них со временем развиваются такие же, как у курильщиков табака, болезни.

Табачный дым оседает на одежде, волосах, коже курильщика. Из рта курильщиков неприятно пахнет, зубы у них желтеют, волосы тускнеют и выпадают, кожа приобретает нездоровый цвет, на ней преждевременно появляются морщины.

ЖЕВАТЬ И НЮХАТЬ ТАБАК ТАКЖЕ ВРЕДНО.

Смертность курильщиков намного выше смертности некурящих. В последние годы подсчитано, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут.

Наиболее часты у курильщиков табака заболевания дыхательной системы и сердечно-сосудистые заболевания. Вероятность развития инфаркта миокарда у курящих в два раза выше, чем у некурящих. Атеросклероз у курящих развивается раньше и интенсивнее. От хронического воспаления легких умирает в пять раз больше курящих, чем некурящих. Резко возрастает опасность развития рака: у курящих отмечается высокая частота рака ротовой полости, горла, гортани, легких.

ТЕМА: КУРЕНИЕ

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Сопrotивляясь действию чужеродного вещества — никотина, организм проявляет защитные реакции. При выкуривании первых сигарет возникает реакция отвращения — тошнота, неприятный вкус во рту, головокружение, слабость. Постепенно выраженность защитных реакций ослабляется. Формируется привыкание к никотину, пристрастие к курению.

Стечением времени закрепляется ритуал курения. Даже сам вид сигареты вызывает у курильщика желание затянуться и вкус табака во рту. Потребность продолжать курение показывает, что у человека уже сформировался **никотинизм** (зависимость от курения табака чаще всего называют никотинизмом). Такой врачебный диагноз означает, что человек становится не свободным, а, наоборот, зависимым от вещества никотина, содержащегося в табаке.

Сроки развития зависимости от никотина у разных людей различны: у одних никотинизм развивается за год, у других — через несколько лет после начала курения.

На этапе привыкания к курению начинает увеличиваться количество сигарет, выкуриваемых за сутки. Продолжение курения углубляет проявления никотинизма. Усиливается болезненное влечение к курению, одновременно увеличивается адаптация организма к никотину, тяжелее переносятся вынужденные перерывы в курении.

Освободиться от любого вида зависимости нелегко. Самостоятельно могут прекратить курение с первой попытки не более 20 % курильщиков.

Безусловно, легче отвыкает от никотина организм тех людей, которые курили редко и непродолжительное время. Желание бросить курить имеет очень большое значение.

Надо бороться за исполнение своих желаний — ведь их исполнение означает выигрыш здоровья.

Впечатления тех, кто курил и бросил, свидетельствуют, что курение не оправдывает возлагаемых на него надежд по избавлению от скуки, устранению неприятностей и т.п.

Бросившие курить уже через 3 дня чувствуют себя лучше, свежее, им легче дышится. Желание бросить курить возникает периодически у 90 % курильщиков. Надо проявить настойчивость, избегать «курящих компаний», научиться отказываться от предложения закурить.

УМЕНИЕ ПРОТИВОСТОЯТЬ МНЕНИЮ ГРУППЫ, ОТСТАИВАТЬ СВОЮ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Курение — явление, распространенное в обществе. Поэтому оно воспринимается как обязательный компонент, норма жизни. Создается впечатление безвредности этого явления. Не имеющим собственного мнения, не умеющим отказываться от предложений «приятелей» и противостоять давлению микро-среды подросткам предпочтительнее принять предложение закурить, чем остаться в одиночестве. Дети, подростки часто начинают курить для того, чтобы «войти» в значимую для них группу сверстников.

Подлинный (настоящий) авторитет завоевывается добрыми делами, помощью людям, попавшим в беду или трудные жизненные обстоятельства, а отнюдь не отравлением своего организма!

Человек, ведущий здоровый, трезвый образ жизни, хочет чтобы вокруг также находились трезвые люди. Однако длительное существование социальных отклонений в обществе делает нас более терпимым к ним, вырабатывает снисходительное отношение к курению, пьянству. Поэтому некурящие вынуждены находиться в одной комнате с курящими, вдыхать табачный дым, причиняя тем самым вред своему здоровью. Необходимо, чтобы некурящие защищали свои интересы, добивались, чтобы для курения отводились определенные места.

Трезвая жизнь, здоровый жизненный стиль не должны быть просто самоцелью. Необходимость сохранения, поддержания и улучшения здоровья требует особой аргументации, потому что многие люди до настоящего времени не считают здоровье ценностью.

Профилактика курения табака должна быть позитивной, предоставлять альтернативу в виде трезвого образа жизни, интересных занятий, не вызывающих зависимости.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ТЕХ, КТО КУРИЛ И БРОСИЛ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ, ЧТО КУРЕНИЕ НЕ ОПРАВДЫВАЕТ ВОЗЛАГАЕМЫХ НА НЕГО НАДЕЖД ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СКУКИ, УСТРАНЕНИЮ НЕПРИЯТНОСТЕЙ И Т.П. БРОСИВШИЕ КУРИТЬ УЖЕ ЧЕРЕЗ 3 ДНЯ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ЛУЧШЕ, СВЕЖЕЕ, ИМ ЛЕГЧЕ ДЫШИТСЯ.

ТЕМА: КУРЕНИЕ

ОПРОС Продолжительность: 10 минут

ЦЕЛЬ: Выявить тех, кто имеет опыт курения, и отношение группы к проблеме курения.

ПРОЦЕДУРА: Провести опрос для выявления отношения к курению, ситуаций, приводящих к желанию закурить, социальных ролей, связанных с курением.

ПСИХОДРАМА Продолжительность: 25 минут

ЦЕЛЬ: Выявить причины, которые толкают человека к курению, и возможные пути отказа от него.

ПРОЦЕДУРА: Для проведения «Внутреннего диалога» нужен участник, согласный подробно описать свое отношение к курению.

Лучше, если это человек, имеющий опыт курения, склонный к нему или желающий бросить курить. Для помощи ему выделяются другие участники, занимающие позиции защитников и противников курения в соответствующих ролях (лидер группы, крутой парень, послушный сын, друг и т.д.), в которых представляет себя главный участник.

Задача каждого из помощников — отстаивать позиции своей роли в споре с другими ролями. Задача главного участника — выслушав всех, определить свою позицию в отношении к курению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ -ОБСУЖДЕНИЕ Продолжительность: 10 минут

ЦЕЛЬ: Вызвать у подростков осознание необходимости самим принимать решения, касающиеся их судьбы.

Независимо от того, какое решение было принято участником на предыдущем этапе работы, нужно обсудить, что повлияло на его решение.

ОБСУЖДЕНИЕ ТЕМЫ Продолжительность 15 минут

ЦЕЛЬ: Проявление установки на отношение к курению и обеспечение полноты информации.

ПРОЦЕДУРА: При подготовке к этому занятию можно дать детям домашнее задание подготовить материал о влиянии курения на человека. При обсуждении темы можно объявить конкурс: кто больше назовет последствий курения и т.д. После обсуждения необходимо дополнить информацию.

РОЛЕВАЯ ИГРА Продолжительность 25 минут

ЦЕЛЬ: Приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение.

ПРОЦЕДУРА: Рекомендуется провести две ролевые игры.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ. Выбираются 2 участника. Один должен убедить другого попробовать закурить. Задача вовлекаемого — убедительно отказаться.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ. 5-6 человек играют роль компании, где принято курить. Один из них должен убедительно отказаться от курения.

При проведении игры необходимо ссылаться на реальный опыт ребят, оказывая им поддержку, стараясь не оценивать, а обсуждать с группой эффективность их поведения в игровой ситуации. Можно предложить им стратегии эффективного отказа:

1] *просто «Нет»;*

2] *«во-первых..., во-вторых в-третьих...»;*

3] *«возможно, ты и прав, но*

2] *«во-первых..., во-вторых в-третьих...»;*

3] *«возможно, ты и прав, но ...».*

Игру повторить с несколькими участниками.

Моделируемая ситуация — пассивное курение. Один из участников садится в круг и представляет себе, что окружающие курят. Его задача — убедить всех не курить в его присутствии.

ОТКАЗ Продолжительность 25 минут

ЦЕЛЬ: Закрепление навыка уверенного отказа,

ПРОЦЕДУРА: Каждый из участников, по кругу, уверенно отказывается от курения, заканчивая фразу: *«Я не буду курить, потому что...».*