

Управление образования Администрации г. Екатеринбурга  
МЦ психолого-педагогической поддержки  
несовершеннолетних «Диалог»

**ЭТО КАСАЕТСЯ КАЖДОГО.  
ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!**

*Методическое пособие*

Екатеринбург  
2006

**Редакционная коллегия:**

*Е. Л. Умникова, Н. Е. Мезенцева, Н. А. Мухаметьянова*

**Составители:**

*Подрабинок Н. В.*, главный специалист Управления образования Администрации города Екатеринбурга;

*Казанцева В. А.*, педагог-психолог МЦ психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог»

**Это касается каждого. Это должен знать**

**Э** **каждый!** Методическое пособие. – Екатеринбург:  
**92** МУ ИМЦ «Екатеринбургский Дом Учителя», 2006.

– 46 с.

Данное методическое пособие содержит информацию о воздействии курения на организм, о стадиях формирования табачной зависимости, о влиянии никотина и других компонентов табачного дыма на различные органы человека.

Пособие адресовано всем учащимся, родителям и педагогам, заинтересованным в формировании ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

ББК 74.200.55

© Управление образования Администрации  
г. Екатеринбурга, 2006

© МЦ «Диалог», 2006

© МУ ИМЦ «Екатеринбургский Дом Учителя», 2006

В муниципальной программе развития образования города Екатеринбурга остро обозначена проблема сохранения и укрепления здоровья школьников.

Не секрет, что сегодня курение является одной из распространённых вредных привычек в детско-подростковой среде и среди молодёжи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

К сожалению, в сознании молодых людей курение не считается девиацией, отклонением от общепринятой нормы поведения, так как общественная мораль в нашей стране терпима к курению.

Сегодня школе предстоит многое сделать для того, чтобы в сознании людей, и, прежде всего молодёжи, укрепилась мысль, высказанная когда-то директором Государственного научно-исследовательского Центра профилактической медицины Российской Федерации академиком Р. Г. Огановым о том, что *курильщик – это человек, имеющий определённые дефекты в культуре и поведении.*

## **Ребенок начал курить**

Проблема возрастающей зависимости от никотина с каждым годом приобретает для России все большую актуальность. Причем, в последнее время особенно удручающе выглядит следующая картина: если мужчины среднего возраста, осознав необходимость в здоровом образе жизни, пытаются с помощью различных методов и средств расстаться с этой вредной привычкой и бросить курить, то подростки, наоборот, массово приобщаются к курению.

Общепризнано, что сегодня именно курение является одной из самых распространенных вредных привычек в России. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью детей, эта привычка препятствует формированию поведенческих установок на здоровый образ жизни. К сожалению, в нашей стране, в отличие от ряда зарубежных стран, общественное мнение достаточно терпимо относится к курению. Поэтому в сознании некоторых детей и подростков сложно сформировать представление о зависимости от сигарет как о негативном явлении.

Вся ответственность за результаты профилактической работы обществом возложена на семью и школу, как два социальных института, заинтересованных в формировании здоровой личности. С одной стороны, это кажется вполне логичным, но с другой стороны, иногда достаточно трудно противостоять красочной агрессивной рекламе и средствам массового давления.

Чтобы избежать нежелательного поведения подростков, работу по предотвращению никотиновой зависимости нужно начинать с самого раннего возраста.

Прежде всего, необходимо научить ребенка ценить свежий воздух, если попали в накуренное помещение, то спросить об ощущениях, о самочувствии ребенка. Затем следует объяснить, почему в помещении тяжело дышать.

Для предупреждения разного рода проблем важно как можно раньше научить детей бережному отношению к своему здоровью. Для маленького ребенка авторитет родителей играет большую роль и все, что они скажут, в раннем возрасте прочно останется в сознании, негативное отношение к сигарете запомнится. Если же родители сами курят, то сформировать негативное отношение к курению будет сложно.

Но особое место в предотвращении зависимостей (в том числе и от курения) следует уделять в подростковом возрасте. Родители, даже не имеющие никакого отношения к педагогике, знают, что подростковый возраст – это возраст особенный, интересный, необычный и непростой как для ребенка, так и для родителей. Это обусловлено рядом причин, на которых мы не будем останавливаться подробно.

Ребенок в 9–16 лет подвергается серьезным физическим и эмоциональным нагрузкам. Отсутствие жизненного опыта и сложившегося собственного мнения подталкивает подростка поддаться искушению и испробовать на себе разные атрибуты «сладкой жизни».

К подростковому возрасту все дети слышаны о вредном воздействии курения на организм человека. Тем не менее, именно за счет подростков увеличивается число курильщиков в нашей стране. Знания детей о вреде курения зачастую оказываются поверхностными, не актуальными для данного возраста.

Родителям подростков нужно быть очень деликатными, чтобы не обидеть своим недоверием ребенка и в то же время предупредить возникновение зависимости. Основной признак, по которому родители могут понять, что ребенок курит – это запах. Некурящим взрослым почувствовать его будет легче. Дети обычно пытаются заглушить характерный для табака запах (жевательные резинки, дезодоранты, чистка зубов и т.д.), но он остается на руках, в волосах, на одежде. Кроме явных признаков существует и ряд других. Например, карманные и повседневные расходы ребенка увеличиваются, ребенок придумывает отговорки,

когда родители задают вопросы о вредных привычках. От родителей требуется внимательное отношение к ребенку, чтобы не допустить формирования зависимости.

Причины, по которым чаще всего обращаются подростки к табаку, следующие: любопытство, сниженная самооценка, желание быть принятым группой сверстников и стремление облегчить с ними общение, подражание «взрослому поведению», неумение сказать «нет» в ситуациях давления.

Если вы узнали, что ваш ребенок курит, нужно незамедлительно принимать меры. Ошибкой многих родителей можно считать мнение, что чем жестче проходит воспитание, чем жестче контроль, тем эффективнее. Это может привести к противоположному результату.

Первое, что должны сделать родители – это понять причину курения. Для этого важно составить с ребенком разговор «на равных», без угроз, без крика, без запугивания. Не ищите виновника происшедшего, вместо взаимных обвинений попытайтесь найти выход из положения. Для выяснения причины, важно дать возможность высказаться ребенку, услышать и понять, что в действительности стоит за курением. Это может быть неуверенность в себе, неумение наладить контакты, попытка доказать свою взрослость и самостоятельность и т.д. Постарайтесь прийти к совместному выводу о том, что на самом деле ребенку необходим не табачный дым, а развитие в себе личностных качеств (уверенности, самостоятельности и т.д.). Обсудите, как это можно сделать без сигареты.

Во время беседы важно соблюдать некоторые правила. Разговор этот ни в коем случае не начинается второпях, в возбужденном эмоциональном состоянии. Родителям, прежде всего, важно успокоиться, заранее обдумать цели и свою линию поведения. Беседа эта сложная и от того, как вы ее построите, зависит, достигните вы результата или нет. Абсолютно всем родителям рекомендована доверительная манера общения с ребенком.

Для разговора «на равных» важно повернуться к собеседнику лицом, чтобы ваши глаза оказались на одном уровне. В этом случае легче следить за эмоциональным состоянием ребенка, уловить скрытые чувства. Дистанцию лучше сократить. В беседе важно дать время ребенку собраться с мыслями, понять свои переживания, обдумать ответ. Обязательно скажите о своих чувствах.

Не следует превращать беседу в скучную лекцию, где ребенку отводится роль слушателя. О вреде табака лучше говорить в системе «информирования», обмена мнениями, в ходе которого родители (тактично и уважительно) могут повлиять на взгляды подростка. Заведомо ложные, преувеличенные или недостоверные сведения могут подорвать доверие к родителям, и эффективность разговора сведется к нулю.

Вы можете потребовать, чтобы ребенок прекратил курить. Необходимо введение четких, понятных и справедливых ограничений. Дети внутренне не готовы во всем отвечать за себя самостоятельно и поэтому хотят иметь четко ограниченные рамки дозволенного. Ваш запрет должен звучать аргументировано и твердо, не нужно разбрасываться угрозами, которые могут послужить своеобразной провокацией для ребенка: «Интересно, выполнит или не выполнит взрослый свои обещания?» Сообщите, какие меры вы предпримите, если ваше требование не будет выполнено. Для этого выберите значимые для ребенка ценности (отмена запланированной поездки, покупки, рассказ о курении в спортивной секции и т.д.). Будьте готовы это исполнить. Убедите ребенка в серьезности ваших намерений.

Ваша задача в беседе – прийти к совместному выводу о том, что сигарета (как и другие наркотики) не может служить способом решения тех или иных проблем, а наоборот, становится еще одной проблемой в жизни человека, препятствием для реализации жизненных задач.

Важно показать, что вы доверяете ребенку, так как с доверием легче контролировать и менять свое поведение самому. Скажите о своей готовности прийти на помощь в любых затруднительных ситуациях.

Разговор, построенный таким образом «Увижу – убью» будет иметь для ребенка такое значение: когда родители видят, то курить нельзя, а если никто не видит – можно. Иногда вы можете услышать: «Я курю, потому что курите вы». В этом случае подумайте, имеете ли вы право ограничивать своего ребенка? Самый правильный выход из такой ситуации – совместный отказ от курения.

Если же родители не готовы к такому шагу, то необходимо честно признаться, что вы не можете избавиться от этой зависимости. Аргументы типа «Я уже взрослый и мне можно» не будут эффективными, потому что главное для подростка – стремление к взрослости. Во всяком случае не провоцируйте ребенка – не курите при нем, не оставляйте сигареты в доступных местах, уберите атрибуты для курения (пепельницы, зажигалки и т.д.).

Недопустимо дать ребенку повод обидеться и «закрыться». К этому приводят покушение на личность, навешивание ярлыков («подлец», «кретин» и т.д.) и угрозы. Критикуйте поведение ребёнка, но не личность.

Если ребенок скажет вам, что он уже пытался бросить курить, но у него не получилось, убедите его обратиться за помощью к специалисту, психологу, работающему с зависимым поведением. Самое главное, что должно остаться у ребенка после вашего разговора – понимание, забота о нем, ваша любовь и поддержка.

Сохраняйте и укрепляйте доверие вашего ребенка к вам. Договоритесь, что вы всегда будете на его стороне, что он не будет наказан за правду. Это поможет вам избежать в дальнейшем проблем в воспитании.

Помните! Дети очень чувствительны к противоречиям между тем, что им говорят, и тем, что они реально наблюдают вокруг себя. При этом то, что они видят, гораздо сильнее влияет на них, чем то, что они слышат. Поэтому воспитывать лучше не словами, а – своим примером.

**А. Б. Верещака,**

*социальный педагог МЦ «Диалог»*

### **Как помочь нашим детям бросить курить?**

#### **Что такое табак?**

Табак – однолетнее растение высотой до двух метров, с крупными листьями и воронковидными белыми или розовыми цветками, издающими сильный аромат. Табак – это слово происходит из языка индейцев. Табак рода *Nicotina* относится к семейству *Solanaceae*. Сегодня табак выращивают более, чем в ста странах мира, в основном развивающихся. Возделывание табака – занятие весьма трудоёмкое. Изделия из табака существуют в разных формах. Конечно сигарета – основной «поставщик» никотина, но ведь есть еще сигары, трубки, жевательный и нюхательный табак, и все они имеют между собой много общего.

#### **Что такое никотин?**

Никотин – это алкалоид без цвета и запаха, который хорошо всасывается в кровь в щелочной среде. Основной поставщик никотина – изделия из табака. Никотин, вызывающий зависимость, содержится в зелёных листьях табака, в концентрации от 1 до 9% и не синтезируются искусственно. Никотин – очень своеобразный наркотик, который успокаивает, активизирует, помогает сконцентрироваться.

#### **Какова история появления табака?**

Табак был с незапамятных времён известен в юго-восточной Азии. В тринадцатом веке его завезли в Персию по караванным путям через Китай. Первыми табак начали употреблять коренные жители Северной Америки.

Первоначально они курили его через трубку в лечебных и ритуальных целях. В Европу растение попало благодаря Христофору Колумбу. Первыми курильщиками в Европе были дворяне и аристократия, которые считали табак панацеей от всех болезней. Во Франции это растение называли **никотин**, по имени французского дипломата Жана Нико (в честь которого и назван никотин), который с помощью табачного порошка вылечил от мигрени королеву Екатерину Медичи. У этого растения было также много других имен, но самое известное – табак, которое пошло от индейского слова **табако**. Распространение табака и многообразие способов его употребления связаны с многочисленными войнами. Уставшие, измученные солдаты обнаружили, что табак придаёт им силы и позволяет скоротать время на привале.

### **Когда впервые табак появился в России?**

Курение табака в России принудительно ввёл Пётр Первый, который сам пристрастился к табаку во время учёбы в Голландии и считал, что эта привычка приблизит Россию к европейской культуре. Наполеоновские войны способствовали распространению сигар, казаки разнесли по России привычку курить трубку, а в Крымскую войну получили распространение самокрутки, которые пришли в Россию через Скандинавию. Во время первой мировой войны курение стало массовым явлением. Появилась целая «курительная культура» с её курительными клубами, изысканно украшенными табакерками, мундштуками и прочими курительными принадлежностями.

### **Какие курительные приспособления получили в то время широкое распространение?**

Первоначально широкое приспособление получил табак как нюхательный порошок. Затем появились элегантные длинные и узкие курительные трубки, которые становились предметом гордости многих коллекционеров. В мусульманских странах изобрели причудливые приборы – наргиле, кальяны, в которых дым сначала пропускается через сосуд с водой и далее по змеевидному изогнутому дымоотводу поступает в лёгкие курильщика. Арабское слово «кальян» родственно словам al-Qali – продукт, получаемый из растительной золы, или просто щелочь, калий; а собственно galjan переводится как «зола». В некоторых цивилизациях нередко использовались так называемые трубки Мира, которые называли калуметами.

### **Из каких химических соединений состоит курительный табак?**

Кроме никотина, в состав табака входят сотни других химических соединений, многие из которых могут вызвать самые различные болезни. К наиболее опасным из них относят такие компоненты, как смола, угарный газ, цианистый водород, формальдегид, бензол. Смола содержит сотни опасных канцерогенных соединений. Угарный газ вытесняет кислород из эритроцитов, снижая тем самым его поступление в органы вашего тела. В микроскопических дозах угарный газ вызывает головокружение и тошноту, в больших – приводит к смерти. Цианистый водород – одна из самых вредных составляющих табачного дыма. В умеренных количествах он способен вызвать слабость, тошноту, рвоту, затруднение дыхания и раздражение кожи. Формальдегид и бензол – это так называемые возбудители раковых заболеваний. Если никотин вызывает только зависимость, то угарный газ, смолы и свободные радикалы, входящие в состав табачного дыма, приводят к болезни, а иногда и – к смерти.

### **Что такое бездымный табак?**

Бездымный табак – это жевательный или так называемый нюхательный табак, который состоит из тех же компонентов, что и курительный табак. Общеизвестно, что в бездымном табаке присутствуют канцерогены – сильные химические соединения, способные вызвать рак. В их состав входят нитраты, нитриты, нитрозамины и полимерные углеводороды. При употреблении бездымного

табака увеличивается риск возникновения рака ротовой полости, который в 50% случаев способен вызвать смерть в течение первых пяти лет.

#### **Что такое нюхательный табак?**

Нюхательный табак – это высушенный и измельченный табак. Его кладут под нижнюю губу или вдыхают через нос, что приводит к постоянной заложенности носа, сопению или к появлению различных заболеваний, частичной или полной потере обоняния. Риск заболевания раком ротовой полости у людей, нюхающих табак, возрастает в 50 раз.

#### **Что такое жевательный табак?**

Жевательный табак встречается в таких странах, как США, Индия и Швеция. В России такой способ употребления табака практически не встречается. Хотя в Швеции курение сокращается, жевание табака стало очень популярной привычкой среди молодых мужчин. В середине 90-х годов почти треть молодых мужчин в возрасте от 16 до 24 лет употребляли жевательный табак. Многие переходят на жевание табака, пытаясь бросить курить. Это типичное заблуждение. Концентрация никотина в жевательном табаке выше, чем при курении. Если на выкуривание одной сигареты уходит примерно 10 минут, табачную жвачку можно держать за щекой часами. Жевательный табак содержит немало веществ, которые при других условиях считаются ядовитыми – никотин, мышьяк, кадмий, свинец, радиоактивный полоний и канцерогенные соединения азота. Употребление жевательного табака, как и курение, ведёт к нарушению кровообращения и снижению потенции, когда сосуды сужаются под влиянием никотина, раздражению слизистой оболочки рта. Употребление жевательного табака приводит к образованию язв во рту, зубы приобретают коричневый цвет, развивается пародонтоз и выпадение зубов. В результате этого на слизистой оболочке языка появляются белые пятна, которые свидетельствуют о появлении такого заболевания как лейкоплакия, которое может перейти в рак ротовой полости.

#### **Что такое пассивное курение? Чем оно отличается от активного курения?**

Пассивное курение – это непроизвольное отравление никотином и окисью углерода некурящих людей, которые работают и живут вместе с курильщиками. Оно оказывает неблагоприятное воздействие на их здоровье, подвергают риску заболеть раком лёгких, ишемической болезнью сердца или другими заболеваниями. Чем больше сигарет выкуривает курильщик, тем большей опасности подвергает он всех, кто находится рядом. Как правило, «основной» дым, исходящий с конца сигареты, и «побочный» дым, образующийся между затяжками, отличаются по химическому составу. Побочный дым содержит больше монооксида углерода, нитрозаминов и бензапирена, чем основной дым. Находясь в компании с заядлыми курильщиками, некурящий человек может пассивно вдыхать такое количество дыма, которое будет соответствовать трём активно выкуриваемым сигаретам в день. Кроме того, у пассивных курящих отмечается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Дети в возрасте до двух лет, проживающие с курящими родителями, имеют повышенную предрасположенность к респираторным заболеваниям и нарушению функции лёгких. Пассивное курение является непосредственной причиной возникновения астмы у детей. Если их родители курят, то дети, не страдающие астмой, довольно часто кашляют, легче подхватывают грипп и простужаются. В США появилось несколько исследований о влиянии табачного дыма на некурящих. В этой стране в результате пассивного курения ежегодно умирает 62 000 человек от болезней сердца, 3000 – от рака легких. По этой же причине в результате так называемого синдрома внезапной смерти младенцев погибает 2,7 тыс. детей.

#### **Как влияет пассивное курение на здоровье маленьких детей?**

У грудного ребенка, находящегося в накуренном помещении, может развиваться никотиновая интоксикация. Если в доме делают довольно длительный

перерыв между перекурами, то малыш, уже привыкший к табачному допингу, начинает беспричинно беспокоиться, не берет грудь, «требуя» очередной порции табачного наркотика. Но стоит отцу или матери закурить, как он тут же успокаивается, сосет грудь и засыпает. Пассивное курение вредно отражается на половом развитии детей, особенно девочек. Этот факт неоднократно подтверждался экспериментами на животных, подвергавшихся окуриванию. Табачный дым приводит к уменьшению рабочей ткани половых органов молодых самок и самцов. Измененные клетки детородных органов впоследствии, как правило, из-за генетических нарушений становились неполноценными, делая животных или стерильными, или же неспособными к рождению здоровых детенышей.

#### **Что происходит с воздухом в помещении, где курят?**

Дым от одной выкуренной сигареты снижает концентрацию легких ионов в помещении на 25%, от трех сигарет – почти на 70%. Главным поставщиком легких ионов является озон и аэрозимуляторы, которые поставляют наземная и подводная флора. Чем больше в воздухе ионов, тем больше его свежесть. В накуренном помещении индекс свежести нередко снижается в 100 раз и более. В табачном дыме, исходящем от зажженной сигареты по сравнению с табачным дымом, вдыхаемым курильщиком, угарного газа содержится в 4–5 раз, а никотина и смол – в 3, бензапирена – в 4, аммиака – в 45 раз больше.

#### **Какие факторы оказывают существенное влияние на ситуацию с курением в странах земного мира?**

Ситуация с курением различна в разных частях земного шара. Люди всех стран и народов пытаются бросить курить. Считается, что между уровнем жизни и уровнем образования в стране, а также количеством желающих побороть табачную зависимость существует прямая взаимосвязь. Употребление табака, как и других наркотических веществ (алкоголя, кокаина) зависит от социального окружения, исторических и культурных традиций, от уровня образования человека. В странах со слабо развитой экономикой масштабы курения растут вот уже последние 30 лет. В развитых же странах наметилась тенденция к снижению потребления табака. Если раньше курение было забавой состоятельных людей, то за последние десятилетия ситуация резко изменилась. Наблюдения ВОЗ показали, что по всему миру наблюдается снижение возрастных рамок курения. Кстати, стоит отметить, что женщины и подростки сейчас курят больше, чем в прежние годы. Так, например, в Восточной Европе число курящих женщин выше, чем в Восточной Азии и Тихоокеанском регионе.

#### **Сколько сигарет ежегодно производится в России?**

В настоящее время в России работает 98 табачных фабрик, 38 из них относятся к разряду крупных, девять фабрик относятся к совместным предприятиям, остальные фабрики чисто российские. Ежегодно в России производится около 250 млрд сигарет. Около 50 млрд сигарет импортируется в нашу страну из других государств. Таким образом, ежегодно в нашей стране потребляется около 300 млрд штук сигарет, что составляет приблизительно 103 пачки в год на человека. Однако, по неофициальным данным, в России ежегодно потребляется до 700 млрд штук сигарет в год с учетом поддельной и контрафактной продукции.

#### **Можно ли считать сигареты наркотиком?**

Все наркотики делятся на две категории: легальные и нелегальные. Легальные наркотики – это те вещества, которые разрешены государством, и наоборот, нелегальные наркотики – это те вещества, которые запрещены государством. В нашем мире, где наркотики достаточно широко распространены, сигареты принято считать сравнительно безвредными, хотя никотин – это сильный легальный наркотик, который действует непосредственно на нервную систему и в случае передозировки способен привести к смертельному исходу.

#### **Почему многие дети начинают рано курить?**

Многие школьники впервые знакомятся с сигаретой в 1-2-х классах, движет ими, прежде всего, любопытство. Убедившись в том, что курение сопровождается весьма неприятными ощущениями (горечь во рту, обильное слюнотечение, кашель, головная боль, тошнота вплоть до рвоты), дети к табаку больше не тянутся. В среднем звене курят считанные единицы. В старшем возрасте число курящих школьников начинает значительно расти, и причины этого уже иные. Согласно исследованиям психологов, чаще всего причинами курения подростков являются стремление подражать старшим товарищам, особенно тем, на которых им хотелось бы быть похожим (в том числе и родителям); желание казаться взрослыми, независимыми; желание «быть как все» в курящей компании. Причиной курения подростков в ряде случаев является и строгий запрет родителей («сладость запретного плода»), особенно в тех случаях, когда сами родители курят.

### **Какие изменения происходят в организме человека после первой затяжки сигарет?**

Сразу после затяжки учащается сердцебиение и повышается кровяное давление. Тело выделяет адреналин, приводя все системы органов в состояние боевой готовности. Стимулирующее действие адреналина вызывает те же психологические ощущения, что и реакция на страх или боль. И курильщик находится в этом состоянии до тех пор, пока никотин не перестанет действовать на мозг. Легко догадаться, что постоянное состояние боеготовности вредно для организма, так как частое выделение адреналина, кортизола и других гормонов стресса приводит к перегрузке иммунной системы. Таким образом, когда человек зажигает сигарету и затягивается, то вместе с горящими листьями табака в организм человека устремляются сотни химических соединений. Облако дыма, настолько плотное, что оставляет коричневые следы на фильтре, бьет по языку, щекам и задним стенкам горла, опускается в гортань и задевает верхнее бронхиальное дерево. Клетки слизистой оболочки делают все возможное, чтобы отразить нападение неприятельских частиц дыма, но не могут справиться со всеми. Полностью избавиться от вредных веществ не помогают ни выделение слизи, ни кашель, ни выдыхание дыма. Дым окутывает внутреннюю оболочку легких и, в конце концов, попадает в ткани, вызывая появление аномальных (раковых) клеток. К счастью, организм их распознаёт и пытается уничтожить. Правда, иногда результат бывает иным: трансформированные клетки растут и развиваются, вырастают до раковой опухоли.

### **Что такое зависимость?**

Зависимость определяет стереотип поведения, по которому человек, независимо от негативных последствий, вынужден жить. Зависимость относится к поступкам, которые человек совершает по доброй воле (по крайней мере, на начальном этапе). Первые признаки зависимости – это **привыкание** (для получения того же эффекта нужно все больше наркотика) и **тяга** (комплекс симптомов, возникающих через некоторое время после последнего приема наркотика).

### **По каким признакам можно определить симптомы табачной тяги?**

Через некоторое время после последней затяжки у курильщиков появляются симптомы табачной тяги, а именно: раздраженность, усталость, перепады настроения, бессонница или сонливость, невозможность сконцентрироваться, головные боли, повышение аппетита, тревожность, депрессия, упадок жизненных сил. Любопытно, что многие из этих симптомов характерны для людей, впавших в депрессию или страдающих нервными расстройствами.

### **Как можно обнаружить, есть ли у человека зависимость?**

Зависимость или склонность к ней невозможно обнаружить с помощью анализа крови или аналогичных тестов. Следующие вопросы помогут определить, насколько привычным стало курение:

- Вы курите?

- Тянетесь ли вы к сигарете всякий раз, когда нервничаете?
- Вас лечили от наркотической зависимости?
- Легко ли вы поддаетесь вредным привычкам (разбрасыванию деньгами, излишествам в еде), от которых трудно избавиться?

Если ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, значит, вы склонны к зависимости. Только не впадайте в панику. «Зависимость» – это просто термин. Если он пугает вас, называйте свое состояние привязанностью или вредной привычкой. Чем лучше вы узнаете себя, тем сильнее станете. Поняв, в чем ваша слабость, вы сможете эффективнее работать над ее устранением, научитесь по-другому относиться к обстоятельствам, подталкивающим к курению.

### **Как протекает табачная зависимость?**

Табачная зависимость или никотиновый синдром условно протекает в три стадии:

- начальная стадия – курение носит систематический характер, человека тянет курить, при этом употребляется всё большее количество сигарет. Появляется чувство, что курение повышает работоспособность, улучшает самочувствие. Физическое влечение при этом отсутствует; отсутствуют и признаки соматических, неврологических и психических изменений. Продолжительность стадии 3-5 лет;
- хроническая стадия – переносимость высокая, она достигает предела и держится условно на 1-2 пачках в день. Курение носит характер навязчивого желания. Порою человек курит для того, чтобы получить ощущение внешнего комфорта. Элементы физического влечения могут проявляться в виде утреннего кашля, чувства дискомфорта, устойчивого желания покурить. Первые признаки соматического неблагополучия проявляются в виде бронхита, гастрита, а также в редких быстропроходящих неприятных ощущениях в области сердца, изменении пульса, колебаниях артериального давления. Неврологические симптомы проявляются в нарушении сна, раздражительности, малозаметному снижению работоспособности;
- поздняя стадия – переносимость к никотину снижается, высокие дозы никотина вызывают ощущение дискомфорта. При перерыве в курении отмечается чувство тяжести в голове, головная боль, снижение аппетита, употребление большого количества жидкости, потливость, головная боль, нарушение пульса. Могут отмечаться повышенная раздражительность, снижение памяти, тревожность, проблемы с концентрацией внимания, неусидчивость, чувство тревоги.

Резкое прекращение курения в хронической или поздней стадиях приводят к появлению синдрома отмены табака, который проявляется в виде ощущения сильной потребности в табаке, выраженной раздражительности, тревожности, потери концентрации внимания, чувства беспокойства, головной боли, нарушениям функции желудочно-кишечного тракта.

### **Существует ли такое понятие как «табачное похмелье»?**

Да, такое понятие существует. В табачном похмелье есть физиологический аспект. Каждый курильщик знает, что такое просыпаться с чувством сухости и горечи во рту. Вычищая пепельницу, курильщик видит коричневые от смол фильтры и понимает, что эти вредные вещества оседают у него на бронхах и в легких. Состояние табачного похмелья сопровождается угрызение совести, раскаяние и чувство самоуничижения, беспокойство и отчаяние, которые могут проявиться особенно сильно, если решение бросить курить было твердым.

### **Что такое никотиновая интоксикация?**

Это отравление никотином, которое возникает при использовании табачных изделий, настоев табака. Хроническое отравление развивается как при активном, так

и при пассивном курении. Острое отравление никотином может возникнуть при первых попытках закурить, при значительном превышении привычной дозы курящим человеком. Механизм отравления никотином заключается в воздействии на процесс передачи нервного импульса в различные органы и системы, расположенные в головном и спинном мозге, надпочечниках, скелетной мускулатуре. Имеются две фазы воздействия никотина:

- первая фаза – возбуждение, сопровождается спазмом сосудов, резким учащением сердцебиения (тахикардией, психическим возбуждением, а при тяжёлых отравлениях – судорогами;
- вторая фаза – торможение, сменяет возбуждение, развивается угнетение психической деятельности, иногда – паралич дыхания. За счёт местного раздражающего действия никотина на слизистую желудка развивается рвота, которая может уменьшить тяжесть отравления.

Первые признаки отравления: резкая бледность, холодный пот, боли в животе, тошнота, рвота, понос. Летальность при отравлении никотином достаточно высока.

### **Что такое болезнь «зеленого табака»?**

По данным американского журнала промышленной медицины, 41% работников табачных ферм страдают от этой болезни. Приступы болезни обычно происходят утром, когда приходится касаться влажных от росы табачных листьев. Никотин из растений быстро всасывается кожей и приводит к острой интоксикации. У заболевших людей могут наблюдаться головная боль, тошнота, рвота, головокружение, спазмы в животе, затруднения при дыхании, озноб и перепады кровяного давления и пульса. При этом большинство рабочих занимаются самолечением, и лишь только 9% из них обращаются за медицинской помощью, так как боятся увольнения из-за болезни. Болезнь «зеленого табака» является примером пагубного воздействия табака на здоровье.

### **Когда впервые были проведены первые медицинские исследования, доказавшие, что курение оказывает негативное влияние на здоровье человека?**

В начале XX века были проведены первые медицинские исследования, результаты которых свидетельствовали о том, что курение оказывает негативное влияние на здоровье человека. В 1930 году немецкие ученые впервые установили взаимосвязь между курением и раковыми заболеваниями. В 1938 году доктор Джон Хопкинс научно доказал, что курящие люди живут меньше, чем некурящие. Миф о безвредности табака окончательно развеяла статья «Рак от сигареты», опубликованная в 1952 году в журнале «Reader's Digest». После этого в прессе начали появляться и другие заметки о вредном воздействии курения на организм человека. Именно тогда уровень продаж табачных изделий впервые значительно снизился.

### **Какое влияние оказывает табак на молодой организм?**

По сравнению с взрослыми организм ребенка не имеет достаточно устойчивых и сильных восстановительных механизмов. От действия табачных веществ его организм менее защищен. Особенно это заметно среди школьников, так как чем раньше начинает курить ребенок, тем более выраженным становится наносимый курением ущерб здоровью. Курящие ученики по сравнению со сверстниками более нервны, рассеянны, чаще не успевают в учебе, отстают в физическом и умственном развитии.

### **Какое воздействие оказывает курение на здоровье человека?**

- **На органы дыхания человека?**

Табачный дым поступает в организм курильщика через органы дыхания. Компоненты, находящиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая ее воспаление. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки, расположенные в дыхательных путях, воспаляются, в результате

голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым. В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание.

- **На нервную систему человека?**

При курении возникают изменения и в нервной системе, которые обусловлены, прежде всего, действием никотина. Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность. Кроме того, углекислый газ, соединяясь с гемоглобином, лишает его возможности усваивать кислород и снабжать им органы и ткани. Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

- **На сердце?**

Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжелых заболеваний сердца. Компоненты табачного дыма поражают сосуды сердца, поэтому у курильщиков появляются головная боль, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе.

- **На органы пищеварения?**

Табачный дым, воздействуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость десен, трескается эмаль (разрушается защитный покров зубов), открывая доступ к проникновению микробов в полость рта. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развиваются гастрит, язвенная болезнь. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний.

**Существует мнение, что курить легкие сигареты менее вредно для здоровья. Так ли это?**

Результаты научных исследований позволяют утверждать: безопасных сигарет не существует. Легкие сигареты – это все равно что «легкий» цианистый калий или «легкий» мышьяк. Невозможно обеспечить сочетание мягкости и получение привычной дозы никотина. Количество токсичных компонентов, попадающих в организм при курении, прямо зависит от того, как выкуривается сигарета (быстро или медленно) и как затягивается курильщик. Чтобы получить необходимую дозу, при употреблении легких сигарет курильщик затягивается чаще и глубже, оставляет более короткие окурки, а также с помощью пальцев или губ он блокирует вентиляционные отверстия в фильтре – в результате количество попадающих в организм токсичных веществ может быть даже выше, чем при курении обычных сигарет. Доказано, что легкие сигареты ускоряют процесс привыкания к курению девушек 13–19 лет. Последние исследования показали, что легкие сигареты, во-первых, вызывают такое же привыкание, как обычные, а во-вторых, в некоторых из них содержание никотина и угарного газа превышает норму на 25-30%.

**Правда ли, что если человек курит, то он меньше ест?**

Многие люди – прежде всего женщины – считают сигареты «естественным» средством, помогающим избежать избыточного веса. Курение, и в самом деле, препятствует ожирению, потому что никотин подавляет аппетит; у курящих людей более интенсивный обмен веществ; многие люди курят, чтобы заглушить аппетит и поменьше есть. Среди них много молодых девушек, которые поддерживают свои силы с помощью сигарет и кофе. Никотин как средство подавления аппетита

заглушает чувство голода, отчего мозг не воспринимает тревожных сигналов тела, требующего пищи. Сочетание действия кофеина и никотина способствуют довольно сильному обезвоживанию организма. Тот, кто выпивает пол-литра «колы», выкуривая при этом 2-3 сигареты, не столько вводит в свой организм жидкость, сколько уменьшает её содержание в организме. Это «обезвоживание» поначалу даёт необходимый эффект: теряются лишние килограммы. Но очень скоро кожа становится сухой, нарушается водный баланс организма, что ведёт к снижению жизненного тонуса и быстрой утомляемости. Кровь при дефиците воды становится гуще и плохо поступает в органы. Организм, пытаясь компенсировать нехватку кровоснабжения, переводит энергетику человека в «режим усталости», провоцируя стресс.

### **Каким образом выглядит портрет курильщика с длительным стажем?**

Если составить портрет курильщика с длительным стажем, то он будет выглядеть следующим образом: цвет кожи приобретает землистый оттенок, зубы темнеют, появляется постоянный запах изо рта, голос становится осипшим, работоспособность снижается, ослабевают внимание, слух и зрение. Появляются кашель, одышка, снижается аппетит. Часто возникают различные заболевания, приводящие к ослаблению защитных сил организма. Такой человек не способен в полной мере реализовать свои планы. Он становится зависимым от процесса курения, так как его организм уже не может обходиться без определенной дозы никотина.

### **Какое влияние оказывает курение на здоровье мужчин?**

Курение можно считать непрямой формой контроля над рождаемостью. В результате длительного употребления никотина у мужчин развивается импотенция. Мочеполовая система перестает нормально работать в результате сужения кровеносных артерий, что может быть вызвано повышенным давлением, образованием жировых бляшек, диабетом или курением. У 15% курящих молодых мужчин отмечаются частые поллюции, у 13% – преждевременная овуляция, остальные жалуются на слабую потенцию. У 49% мужчин преждевременно может появиться половая слабость.

### **Влияет ли курение на воспроизведение человеческого рода?**

Степень влияния табака на способность к воспроизведению рода зависит от того, как часто будущая мама курит (чем больше сигарет, тем больше проблем). Даже в малых количествах табак может повлиять на вашу способность забеременеть. Содержащиеся в табачном дыме токсины отрицательно влияют на способность зачать ребенка. Кстати, это относится не только к активному, но и к пассивному курению. Такие проблемы могут появиться как у мужчин, так и у женщин. Пол здесь не имеет никакого значения. Курение перестает быть просто привычкой, когда дело доходит до зачатия ребенка. У курящих мужчин меньше спермы, чем у некурящих. К тому же их сперматозоиды медленнее перемещаются и могут нести измененный генетический материал, что может вызвать у ребенка не только физические, умственные, но и психические расстройства.

**Существует мнение, что курение родителей в период беременности влияет на здоровье будущего ребенка. Так ли это?**

Если в период беременности мать курила, то большинство детей первого года жизни с первых же дней отстают в росте и весе или рождаются недоношенными. У них часто нарушается аппетит, они неохотно берут грудь, мало сосут, беспричинно плачут, их сон нередко поверхностный. Они чаще страдают одышкой. Родители нередко отмечают у них беспричинное повышение температуры. Такие дети позднее начинают вставать на ножки, ходить, у них позже развивается речь. Различные психологические отклонения в их здоровье встречаются в два раза чаще, чем у потомства некурящих родителей. Вероятность развития различных

заболеваний у детей первого года жизни у таких родителей встречается в несколько раз чаще, чем у детей некурящих матерей. Любые отклонения в жизни маленьких пассивных курильщиков, будь то простуда, погрешности в питании или другие факторы воспитания, приводят часто к серьезным последствиям для здоровья и жизни.

### **Можно ли курящей матери осуществлять грудное вскармливание малыша?**

После родов у курящей матери встает вопрос: кормить ребенка грудью или из бутылки. Если кормить ребенка грудью то, все принимаемые мамой вещества и препараты попадают в молоко, и, следовательно, в организм ребенка. Если курящая женщина будет кормить ребенка грудью, то малыш может пострадать от тошноты, рвоты, проблем с желудком и диареи. Исследования показали, что курение может негативно повлиять на способность матери вырабатывать молоко, а иногда и вообще может вызвать его отсутствие.

### **Насколько высок уровень вероятности появления рака у курящего человека?**

Несмотря на заявления табачных компаний, нет никаких сомнений в том, что курение вызывает рак легких. Специалисты утверждают: 90% случаев заболевания раком легких, который считается лидером среди всех видов рака, вызваны курением. Шансы курящего заболеть раком легких в 12-22 раза выше, чем у некурящего. Статистика показывает прямую зависимость между ростом популярности табачных изделий и количеством онкологических больных. Науке известно 482 канцерогена (химических соединений), способствующих появлению рака: нитрозамин, альдегиды и ароматические углеводороды. Наблюдения показали, что канцерогены действуют на ДНК клеток и изменяют генетический код. Это ведет к появлению аномальных, а иногда и раковых клеток. Курение способствует возникновению рака легких, гортани, рта, пищевода (80% больных раком пищевода – курильщики), почек и мочевого пузыря. Треть смертей от рака поджелудочной железы – следствие курения. Табак сильно увеличивает риск заболеть раком желудка, шейки матки (у женщин) и лейкемией.

### **Какое влияние оказывает курение на продолжительность жизни человека?**

Курение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет (ежедневно на 15 минут). Выкуривание одной сигареты по количеству вредных веществ равно 36 часам пребывания на оживленной автостраде. Жены курильщиков живут на четыре года меньше, чем жены некурящих мужей. Организм некурящих людей не вырабатывает адаптационной способности сопротивляться табачному яду, поэтому они к нему очень чувствительны. Массивное отравление табаком способствует возникновению, развитию и ухудшению течения заболеваний более 1/3 населения Земли и снижает среднюю продолжительность жизни человека. В России курят примерно две трети мужчин и не меньше трети женщин. ВОЗ утверждает, что если в 2007 г. на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, то к 2030 году этот показатель будет составлять 1/6 (один к шести) или 10 млн смертей в год – больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти. В России 52,1% всех раковых заболеваний у мужчин и 5,2% у женщин связано с курением. В связи с увеличением потребления табачных изделий заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63%. 20-30% случаев смерти от ишемической болезни сердца и 10-15% заболеваний сосудов головного мозга также непосредственно связаны с курением. При этом в возрастном интервале от 35 до 69 лет – 42% всех случаев смерти мужчин связано с табаком.

### **Что такое гигантские «часы смерти»? Какое они имеют отношение к курению?**

Гигантские «часы смерти» установлены в Бангкоке. Они отсчитывают каждую минуту по восемь смертей. Именно столько людей на планете гибнет ежеминутно от курения.

**Среди молодежи бытует такое мнение, что когда человек курит – это «круто». Так ли это?**

Общественное мнение по поводу того, что «круто» и привлекательно меняется каждое десятилетие. В 1950-х годах люди носили шляпы, кашемировые свитера и длинные волосы, и это было «круто». В 1960-е годы, во времена расцвета культуры хиппи, музыканты старались превзойти друг друга по степени саморазрушения. Больше выпить, больше выкурить, максимально истощить себя считалось их девизом. К сожалению, такой образ жизни привел к ранней смерти многих кумиров. Однако, все это осталось в прошлом. Сейчас звезды огромное внимание уделяют сохранению своего здоровья. Они ходят в спортивные клубы, у них появляются личные тренеры, они сознательно принимают участие в многочисленных спортивных шоу, чтобы пропагандировать здоровый образ жизни. «Круто» для них – значит быть здоровым; «круто» – значит развиваться, «круто» – это значит к чему-то стремиться. Сейчас «круто» – это значит стильно выглядеть, следить за собой.

**Какие рекламные приёмы используют табачные компании для популяризации курения среди женщин?**

Табачные компании приложили немало усилий и потратили огромные средства на рекламу, чтобы курение среди женщин стало модным. Вот только некоторые приемы рекламы сигарет для женщин: изображение на рекламном щите популярных манекенщиц с сигаретой, демонстрирующих модные новинки одежды; на другой рекламе женщинам предлагается взять сигарету вместо конфеты (напоминание о лишнем весе). Чаще всего рекламные компании всячески обыгрывают тему свободы, независимости, избалованности женщин, используя еще один рекламный мотив (на пачке сигареты изображается женщина с сигаретой, лежащая в ванне, которая решила немного расслабиться и немного побаловать себя). Как правило, специальные «женские» марки сигарет олицетворяют изящество, тонкость, хотя состав «женских» и так называемых «мужских» сигарет ничем не отличается, так как внутри них всё тот же убийственный никотин.

**Сколько в среднем курящий человек тратит на сигареты?**

Реальная стоимость пачки сигарет превосходит фактическую ее цену, которая сама по себе тоже не мала. Расходы на курение зависят от того, сколько сигарет в день выкуривает человек и сколько стоит одна пачка. Когда вы покупаете сигареты, их цена может показаться не такой уж и высокой, но если сложить ежедневные затраты на приобретение, получится значительная сумма. Предположим, человек выкуривает в день пачку сигарет. Приблизительная стоимость пачки сигарет – 30 рублей. За месяц курящий тратит на сигареты 900 рублей, а за год – 10 900 рублей.

**Если ребенок начинает пробовать сигареты. Как его убедить не делать этого?**

На подростков эффективнее влияют мягкие подходы. Можно убедить ребенка в том, что:

- любопытство и желание попробовать что-то новое – нормальное явление для его возраста;
- многие люди в определенный момент своей жизни пробовали табак;
- преодолеть давление сверстников трудно, но быть личностью намного «круче», чем повиноваться толпе и к тому же вредить своему организму;
- большинство знаменитостей уделяют огромное внимание заботе о себе и своём здоровье;

- будущее наступит (жить одним днем – копить неприятности на будущее!);
- убедить подростка в том, что ему лучше потратить своё время на более полезные вещи.

### **По каким признакам можно определить, что ребёнок курит?**

Понять, что ребенок курит, можно по многим признакам, главное – внимательно присмотреться к повседневному поведению собственного чада.

Итак, ребенок курит, если:

- Появляется запах табака. Некурящим родителям почувствовать его будет легче. Дети обычно пытаются обмануть родителей, пожевав жевательную резинку или конфету. Но запах остается на руках, в волосах, на одежде. Также дети часто говорят, что просто стояли рядом с курящим человеком. В этом случае следует объяснить ребенку, что пассивное курение приносит не меньший вред, чем активное.
- Ребенок виртуозно придумывает отговорки, когда родители задают вопросы о его вредных привычках. Порой бывает достаточно трудно отличить правду от обмана. Существуют признаки, по которым можно определить это с точностью. Это язык телодвижений, которые человек совершает бессознательно. Когда лжет ребенок пяти лет, он прикрывает рот руками. Подросток, говорящий неправду, слегка касается пальцем губ или других частей лица, потирая их, или отводит в сторону глаза.
- Из кошельков и карманов родителей исчезают мелкие суммы денег. Это может послужить практически точным сигналом, свидетельствующим о том, что ребенок курит. Исчезновение крупных сумм может указывать на более опасную привычку – употребление наркотиков.
- Из дома пропадают сигареты, спички и зажигалки.
- Запах дыма в квартире. Попытки ребёнка объяснить это курением своих друзей или знакомых. Тем не менее, скорее всего он тоже принимал участие в этом.
- Повышаются карманные и повседневные расходы ребенка, например, дорожают завтраки и обеды в школе и т.д.
- Ребенок становится рассеянным и раздражительным, снижается его успеваемость в школе.
- У ребенка без видимых на то причин ухудшается самочувствие, появляются бессонница и головные боли, пропадает аппетит, возникают приступы беспричинной паники.

### **Можно ли ребенку запретить курить?**

Если все-таки решено бороться с проблемой курения путем запретов, то следует придерживаться нескольких важных правил, которые помогут и при этом не вызовут агрессию со стороны ребенка.

1. Запрет должен быть мотивированным и подтверждаться фактами. Не стоит говорить, что «курить нельзя, потому что нельзя». Подростки анализируют речь взрослых, поэтому не будут удовлетворены таким ответом.

2. Родители и учителя не должны курить при подростках, которые начнут воспринимать курение как привилегию взрослых состоявшихся людей. Это лишний раз спровоцирует детей закурить, чтобы достигнуть необходимой для уверенности в себе «взрослости».

3. Нужно внимательно следить за своими словами, чтобы не превратить запрет в формальность – «дома и в школе курить нельзя». Таким образом, получается, что на улице курить разрешается.

### **Что значит бросить курить?**

Это значит резко или постепенно отказаться от курения и заменить его каким-то другим, более полезным занятием. Определите, что поможет вам в вашей

борьбе. Только не тратьте много времени на выбор, как говорится – ловите момент. Главное – бросить и как можно быстрее. Действуйте!

**Какие изменения произойдут в организме человека, если он откажется от сигарет?**

Доказано, что у бросивших курить со временем восстанавливаются некоторые функции легких (способность расширяться, нормально вдыхать и выдыхать). Все системы организма, включая кровеносную, иммунную и лимфатическую, настраиваются на очищение или нейтрализацию как можно большего количества табачных токсинов и поврежденных клеток. Согласно статистическим данным, опубликованным в журнале *American Journal of Public Health*, женщины в возрасте до 65 лет удлиняют свою жизнь примерно на четыре года, до 35 лет – на семь-восемь лет. К тому же отказ от сигарет существенно уменьшает риск подхватить простуду, грипп или ОРЗ. У женщины, бросившей курить на ранней стадии беременности, снижается вероятность выкидыша или рождения младенца с недостаточным весом. Чем дольше курильщик продержится без сигарет, тем эффективнее организм сможет восстановиться, очиститься и справиться с любыми болезнями.

**Что нужно сделать для того, чтобы бросить курить?**

Думайте несколько дней о том, что пора бросить курить. Этот поступок будет одним из самых великолепных подарков, которые вы сможете себе преподнести.

- Решите, каким будет ваш первый день без табака. Будет ли это рабочий день? С кем вы его проведете? Какие события этого дня помогут вам удержаться от искушения? План и знание, чего можно ожидать, помогут вам легче пережить этот трудный (но все-таки чудесный) день.
- Как можно подробнее распланируйте процесс отказа от курения. Старайтесь избегать импульсивных действий, во-первых, потому что не стоит поддаваться импульсам вообще, а, во-вторых, внезапное желание бросить может смениться столь же внезапным желанием закурить снова.
- Заведите календарь. Первый день без сигарет – это особая дата. В этот день вы берете жизнь в свои руки и начинаете дышать свободно, а ваше тело начинает избавляться от табачных токсинов и наполняться жизненной энергией и кислородом.

**Как лучше провести первый день без табака?**

Один из ключей к успеху – предвкушение первого дня без сигарет. Главная задача первого дня без табака – не выкурить в этот день ни одной сигареты. Несколько советов на этот день:

- избавьтесь от всех курительных принадлежностей: спичек, зажигалок и пепельниц;
- постоянно чем-то занимайтесь. Старайтесь делать то, что помогает не думать о сигаретах, и избегайте того, что напоминает о них. Пришло время посетить спортивный клуб, спортзал, заняться любимым видом спорта или интересным делом;
- постарайтесь изменить свое окружение так, чтобы оно положительно отнеслось к вашему решению «начать жить без табака».

**Как продержаться первую неделю без сигарет?**

Для многих первая неделя без сигарет очень трудна. Но если ее пережить, шансы не вернуться к курению заметно возрастут. Хотя это и кажется простым делом, но многие сталкиваются с тем, что им нечем занять свои губы и руки. Попробуйте в первые дни (недели) заменять сигареты едой или водой. Для курильщиков, желающих расстаться с никотиновой зависимостью, диетологи рекомендуют, как можно чаще использовать в пищу баклажаны, потому что они

содержат некоторое количество никотина и на первых порах помогут восполнить недостаток никотина в организме. Постепенно заменяйте белый и пшеничный хлеб на хлеб из цельного зерна или хрустящие хлебцы. Пейте больше жидкости! Вместо колы и лимонада пейте смесь фруктовых соков с минеральной водой. Будьте осторожны с кофе и спиртным, потому что они напомнят о курении.

### **Почему так трудно расстаться с табачной зависимостью?**

На определенном этапе курильщик уже не может выбирать: курить ему или нет. Никотин вызывает очень сильную зависимость. Этот факт доказан многочисленными научными исследованиями. Никотиновая зависимость настолько сильна, что может вынудить человека преодолеть большие расстояния только для того, чтобы сделать затяжку. Сигарета снижает беспокойство и повышает бдительность, поэтому курящие люди считают, что табак восстанавливает силы. Средний курильщик делает около 70 тысяч затяжек. Трудно бросить то, что делаешь так часто! Пытающиеся «завязать» с курением испытывают мучительные ощущения: рассеянность, раздражительность, беспокойство, неспособность сосредоточиться. Не сомневайтесь бросить курить трудно! Однако сотни миллионов людей во всем мире бросили курить. И вы сможете!

### **Как можно понять, что человек уже готов бросить курить?**

Понять, готов ли человек бросить курить, можно по его поведению. Он может понимающе смотреть, когда вы говорите с ним о курении. Он может жаловаться на то, что бессилён разорвать никотиновые кандалы. Вот еще несколько признаков уровня готовности человека побороть табачную зависимость:

- попытки снизить никотиновую норму;
- все более позднее выкуривание первой сигареты;
- перемена настроения: человек закуривает сигарету и сразу же тушит ее;
- обращение за советом к экс-курильщикам;
- визиты к врачу;
- устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

### **Можно ли сразу бросить курить?**

Борьба с курением – это длительный процесс. Именно поэтому самым эффективным считается комплексное применение сразу нескольких методов. Применение заменителей табака (никотиновые: пластырь, жевательная резинка, аэрозоль, ингаляторы и таблетки с никотином) одновременно с участием в антиникотиновой программе значительно повышает вероятность успешного исхода. 60-70% курильщиков не удается расстаться с табачной зависимостью с первой попытки. Причина этому – так называемая тяга, вызванная никотиновой зависимостью.

### **Правда ли, что лучше бросать курить во время каникул или отпуска?**

Это оправдание – великолепный пример того, как люди могут убедить себя в чем-то совершенно нелогичном. Идея проста: борьба с курением – трудный этап, который хочется на неопределённое время отложить. Еще лучше – на время, когда вас ничего не будет тревожить. У этого оправдания есть две слабые стороны. Первая – это откладывание решения на неопределённый срок. Какой бы трудной ни казалась вам задача, постарайтесь не медлить с ее решением. Неизвестно, когда у вас будет отпуск и будет ли он вообще. Лучше выберите определенную дату в ближайшем будущем и начинайте борьбу. Вторая слабая сторона вытекает из особенности человеческой природы. Отпуск – это время для веселья и отдыха, а для многих курильщиков сигареты являются неотделимой частью всего этого. Другая точка зрения на отдых у тех, кто уже бросил курить, то есть хорошее время пережить первые трудные дни. Для большинства экс-курильщиков настоящий отдых – это воздержание от курения.

### **Можно ли бросить курить во время беременности?**

Можно. Если бросить курить во время беременности, то уменьшится опасность негативных последствий этой зависимости, как для ребенка, так и для самой мамы. Вред, наносимый плоду, напрямую зависит от того, как часто женщина курит. Если бы девушки не курили в период беременности, то уровень детской смертности снизился бы на 10%.

### **Можно ли с помощью медитации справиться с табачной зависимостью?**

Да. Вообразите себе прекрасное место, куда вам хотелось бы убежать от стрессов, телевидения, друзей, родителей и всего прочего. С помощью медитации вы можете попасть в него в любую минуту. Медитация – сильная штука! Самогипноз и медитация – это, в первую очередь, спокойствие. Делая затяжку, курильщик и расслабляется, и взбадривается. Это известное свойство никотина. К счастью, того же состояния можно добиться медитацией. Чем терпеливее вы будете, тем выше шансы на успех.

### **Может ли гипноз помочь справиться с курением?**

Медицинские исследования показали, что гипноз не способен серьезно помочь человеку в борьбе с курением, хотя многие курильщики прибегают в борьбе с табачной зависимостью к гипнозу. Некоторые из них достигают положительного результата и расстаются с никотиновой зависимостью, но является ли причиной тому гипноз, неизвестно, так как заядлые экс-курильщики, как правило, одновременно посещают или психотерапевта, или применяют никотиновый пластырь и антидепрессанты. Лучше всего попробовать самогипноз: ежедневно направляйте все внимание и энергию на достижение важной цели – отказа от сигарет, и вы достигнете положительного результата.

### **Существуют ли альтернативные методы отказа от курения?**

Кроме заменителей табака, есть и другие методы борьбы с курением. Вот некоторые из них.

- **Группы поддержки.** Практика показывает, что эмоциональная поддержка друзей и семьи повышает вероятность успеха. Хорошо, если рядом есть люди, которые когда-то бросили курить, – они помогут вам не сойти с правильного пути. Этот метод называется групповой терапией. Разговор, даже по телефону, с заботящимся о вас человеком или встреча с единомышленниками – исключительно действенное средство. Группы поддержки – это неформальные объединения людей с общими интересами, с бесплатным членством. Эти группы проводят собрания, на которых единомышленники делятся своим опытом. Там можно получить эмоциональную подзарядку и необходимые знания. Общества анонимных курильщиков – один из видов групп поддержки. На их собраниях можно получить необходимый заряд энергии, услышать истории тех, кто бросил или только начинает бросать. Иногда группы поддержки посещают и те, кто уже расстался с пагубной привычкой. Эти люди могут рассказать об открывшемся им мире достоинства и самоуважения.
- **Антиникотиновые программы.** К ним относятся и общества анонимных курильщиков. Часто за участие в таких мероприятиях нужно вносить плату. Если вы знаете, что данная программа помогла другим, значит, она поможет и вам – и польза от этого, несомненно, превзойдет затраты.
- **Иглокальвание.** Это древний китайский метод лечения болезней, состоящий в точечном воздействии на важные участки тела. Хотя пока не получено никаких достоверных научных данных о действенности этого метода, он сейчас очень моден, и некоторые экс-курильщики просто боготворят его.

И все-таки, главное – не выбор препаратов и методов, а твердая решимость отказаться от вредной привычки.

### **Правда ли, что учёные вывели формулу постепенного отказа от табака?**

Магической формулы, показывающей, как снижать эту норму, нет. Этот метод называется методом снижения потребности, и его применяют многие. Если вы курите по пачке в день, попробуйте в течение недели снизить норму до 18 сигарет, через две недели – до 16 и так далее. Результат можно ощутить лишь через некоторое время.

**В последнее время получил широкое распространение такой метод, как никотинозаместительная терапия. В чём его особенности?**

Особенность данного метода заключается в том, что впервые при лечении табачной зависимости учитывается не только психологический, но и физический фактор. Метод никотинозаместительной терапии обеспечивает поступление в организм такой дозы чистого никотина, которая вполне достаточна для преодоления синдрома отмены и не представляет опасности для здоровья пациента. При использовании препаратов никотинозаместительной терапии удаётся преодолеть табачную зависимость без тяжёлых проявлений синдрома отмены, что повышает шансы успешного отказа от курения. Среди препаратов никотинозаместительной терапии широкое распространение получили жевательная резинка, никотиновый пластырь, никотиновый спрей.

**Что такое никотиновая жевательная резинка и как её правильно применять?**

Жевательная резинка – популярный и простой в применении никотино-замещающий препарат. Ее можно купить в аптеке без рецепта. В жевательной резинке содержится никотин, который медленно выделяется, но быстро впитывается слизистой оболочкой рта. Преимущество жевательной резинки состоит в том, что с ее помощью вы можете контролировать норму употребляемого никотина.

Никотиновые жевательные резинки бывают двух видов: с содержанием никотина по 2 или 4 мг в штучке. Заядлым курильщикам рекомендуется начинать с 4 мг. При применении никотиновой жевательной резинки необходимо:

- Не курить до употребления жевательной резинки.
- Ничего не есть и не пить, по крайней мере, в течение 15 мин во время жевания, до жевания и в течение 15 мин после жевания, так как некоторые продукты и напитки могут вымыть никотин из десен, что помешает его попаданию в кровь.
- Никотиновую резинку нельзя жевать, как обычную; надо делать перерывы. Поместив ее на некоторое время между щекой и деснами, никотин должен впитаться в ткань, откуда он и попадет в кровь.
- Чтобы ослабить никотиновую тягу, большинству курильщиков требуется до 15 жевательных резинок в день. После этого можно начать процесс снижения нормы, примерно через три месяца можно будет вообще отказаться от нее.

**Есть ли у никотиновой жевательной резинки побочные действия?**

Так как в состав резинки входит никотин, ее применение может вызвать такие побочные эффекты: боли в горле; тошноту; неприятный привкус во рту; усталость или боли в челюстных мышцах.

**Что такое никотиновый пластырь?**

Пластырь – это самый популярный из никотино-замещающих препаратов. Их можно купить как по рецепту, так и без него. Принцип действия пластыря такой: никотин с его поверхности медленно проникает в кожу и через нее – в кровь. Никотин, хоть и медленно, но поставляется в организм на протяжении всего дня. Когда человек курит, количество никотина в теле сильно колеблется: сигарета повышает его, а отсутствие ее – снижает, что ведет к появлению тяги. Пластырь избавляет от этого, поддерживая в организме постоянный уровень никотина. Во время применения пластыря курить строго запрещено, так как это сильно повышает

уровень никотина в крови, что может вызвать передозировку. Наклеивать пластырь нужно на чистую сухую кожу в любом месте между шеей и талией. Пластырь может поставлять никотин на протяжении от 16 до 24 часов. Чтобы правильно применять этот никотино-заменяющий препарат, внимательно прочитайте инструкцию и обязательно проконсультируйтесь с врачом. Рекомендуемый срок применения – от трех до пяти месяцев. Некоторым удастся избавиться от зависимости и за более короткий срок – шесть-восемь недель. Каждые четыре недели необходимо осуществлять замену пластыря. Применение пластыря может вызвать головокружение, учащенное сердцебиение, бессонницу, тошноту, рвоту, головные боли и раздражение кожи. Иногда раздражение и зуд проходят после перехода на более слабый пластырь. От нарушений сна можно избавиться, если заменить пластырь 24-часового действия на 16-часовой. Применение более слабого пластыря или вообще другого никотино-заменяющего препарата тоже может уменьшить или устранить побочные эффекты. Экс-курительщику стоит запомнить следующее:

- Не допускать, чтобы дети и животные трогали или лизали пластырь.
- Произвести замену пластыря, если старый пластырь отклеился.
- Не курить, не жевать и не нюхать табак, если применяете пластырь.
- Не рекомендуется снимать пластырь, если принимаешь ванну или находишься в бассейне.

### **Что такое никотиновый спрей и как его применять для лечения табачной зависимости?**

Никотиновый спрей – очень удобная форма никотино-заменяющего препарата. Попадая на нежную слизистую оболочку носа, никотин очень быстро в нее впитывается и мгновенно сбивает тягу. В каждой струе содержится 1 мг никотина – столько же, сколько и в обычной сигарете легких сортов. Рекомендуется ежедневно делать от 8 до 40 впрыскиваний. После двух месяцев применения необходимо начать снижение нормы. Из-за того, что этот препарат прост и удобен в применении, некоторые сильно привыкают к нему, поэтому его выписывают на срок не больше полугода.

### **Какие побочные эффекты могут появиться при применении никотинового спрея?**

К побочным эффектам при использовании данного препарата можно отнести боли в горле, кашель, сопение, забитый нос, раздражение глаз и носовой полости. Если беспокоят такие проблемы, как носовые полипы, синусит, аллергия или астма, врач назначит вам или пропишет другой никотино-заменяющий препарат.

### **Существует ли какая-нибудь опасность при применении никотино-заместительных препаратов?**

Поскольку в состав любого никотино-заменяющего препарата все-таки входит никотин, надо предпринять некоторые меры предосторожности. Никотин – это сильный наркотик, действующий на мозг. Приняв его чересчур много, можно ощутить последствия никотиновой передозировки, которая наступает тогда, когда одновременно применяется несколько никотино-заменяющих препаратов. Кроме того, можно «перебрать» никотина, если превысить необходимую дозу одного никотино-заменяющего препарата, что вызовет отравление никотином. Передозировка может повлечь за собой следующие симптомы: головокружение, тошноту, неровное или ускоренное сердцебиение, кислородное голодание (вы будете ощущать нехватку воздуха); сильное беспокойство. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем принимать эти препараты. Нужно проявлять осторожность, если у вас серьезные проблемы с сердцем. Во время беременности, перед применением никотино-заменяющих препаратов, проконсультируйтесь с акушером. Не начинайте использовать никотино-заменяющие препараты, если морально не готовы бросить курить.

## **Можно ли, используя никотино-заменяющие препараты, изредка курить?**

Если вы применяете такие препараты, то курить категорически запрещается. Это может привести к резкому увеличению никотина в организме, что повлечёт за собой интоксикацию или отравление организма.

### **Что заставляет экс-курильщика вновь возвращаться к сигаретам?**

Ознакомьтесь со всеми провоцирующими ситуациями, чтобы быть готовым встретить их во всеоружии.

- Вера в то, что привычка побеждена; присутствие убеждения, что одна выкуренная сигарета не нанесет тебе большого вреда. После третьей сигареты он уже так же привязан к курению, как и раньше.
- Желание приобрести одну пачку сигарет так, «на всякий случай».
- Преувеличение вины. Несмотря на решение бросить курить, человек выкуривает одну или несколько сигарет. Его охватывает столь сильное чувство вины, что он опускает руки и сдаётся: «Все равно ничего не получится, так хоть удовольствие получу».
- Стресс, неприятности, навязчивая мысль «Надо покурить»; хотя сигарета уже не нужна, так как она только усилит стресс.
- Отдых. Отпуск или выезд за город – отличный повод, чтобы затянуться сигаретой и расслабиться. Свободная одежда, легкость на душе, запахи цветов, приятные дуновения ветерка, радость физической активности – все это может доставить только приятные чувства.
- Примеры других курильщиков, преследование мысли: «Они курят, и у них все в порядке. Почему бы и мне не покурить?»
- Примирение с подорванным здоровьем, постоянный кашель, устойчивое убеждение, что вред здоровью уже нанесен, следовательно, и бросать «приятную» привычку бессмысленно.
- Чувство усталости, желание искусственным путём получить возбуждение.
- Контроль веса. Курение лишь подавляет аппетит. Оглянитесь: тысячи людей, которые никогда не курили, имеют стройную фигуру, красивый цвет кожи лица.
- «Крутой» внешний вид. Заглянув на несколько лет вперед и представив, как будет выглядеть курильщик (надсадный кашель, преждевременные морщины, которые выдают заядлых курильщиков), трудно представить крутого человека.

### **Как преодолеть устойчивое желание закурить снова, когда ты уже бросил курить?**

Отказаться от курения непросто, поэтому нужно предвидеть все возможные ситуации, связанные с этим:

- Каждая попытка бросить – это тяжёлое психологическое испытание для организма.
- Если вы еще никогда не пробовали бросить, то помните: вы родились без никотиновой зависимости. Отказ от сигарет очистит не только ваше тело, но и душу.
- Как только вы примете решение «бросить курить», то сможете навсегда покинуть ринг, на котором у вас шла ваша ежедневная борьба «курить или не курить», «бросать или не бросать».
- Если вы все же закурили сигарету, то не докуривайте её до конца. Чем больше никотина попадет в организм, тем сильнее чаша весов склонится в сторону полного возврата к старой привычке.
- Если тянет к сигарете, то выбросьте пачку сигарет после пары затяжек независимо от того, сколько в ней осталось сигарет.

- Если никотиновая тяга одолевает, то позвоните другу или человеку, который тоже бросает курить; примите ванну или душ; сходите в кинотеатр; прогуляйтесь по парку, найдите какое-нибудь дело по душе.

Делайте все возможное для того, чтобы скорее вернуться к здоровому образу жизни.

### **Как помочь ребенку избавиться от табачной зависимости?**

Основной стратегией родителей юного курильщика в борьбе с этой вредной привычкой должно быть следующее:

- В первую очередь необходимо выяснить вместе с ребенком, какой вред приносит сигарета.
- После этого можно принять у него обязательства и обещания бросить курить, подтвержденные мотивами и желанием.
- Можно сходить на прием к врачу, чтобы выяснить, с помощью каких медицинских средств или стратегий можно повысить шансы на успех.
- Вместе с ребенком нужно выбрать точную дату прекращения курения, месяц и день, начиная с которых он должен будет полностью воздерживаться от курения.
- Также вместе с ребенком следует вымыть или выбросить все вещи, связанные в его сознании с курением.
- Нужно посоветовать подростку не ходить в те места, где велика вероятность общения с курящими друзьями.
- Рекомендуется научить его тому, как можно справляться с ситуациями, которые располагают к курению.
- Девочкам, уделяющим много внимания своему внешнему виду, следует объяснить, что курение – это не самое эффективное средство борьбы за фигуру, что увеличение массы тела в среднем составляет 2-3 кг.

Руководствуясь этими фактами, следует убедить девочку воздержаться во время отказа от курения от всевозможных диет.

### **Как лучше объяснить сверстникам, почему ты не хочешь курить?**

Чтобы преодолеть никотиновую зависимость, не следует идти на поводу у сверстников, которые курят. Нужно знать, что и как им ответить на их предложение закурить. Можно использовать такие варианты ответов, как: «Спасибо, но мне еще не надоело жить»; «Спасибо, но у меня аллергия на табак»; «Я уже пробовал, и мне не понравилось»; «Ты знаешь, раньше я курил, но сейчас поумнел и бросил»; «Мой двоюродный брат умер от рака легких»; «Нет! Ты знаешь, это не для меня. Я занимаюсь спортом».

### **Как можно защитить себя и близких от дыма?**

Несмотря на то, что табачный дым легко проникает повсюду, вы можете защитить от него себя и свою семью. Существуют самые различные приёмы защиты себя и своих близких от последствий курения:

- Никогда не курите в присутствии детей.
- Если вы курите, то никогда не делайте этого в квартире.
- Попросите гостей курить на улице.
- Если вы все-таки хотите закурить в помещении, то делайте это в хорошо проветриваемом месте (например, возле окна или двери).
- Не курите в машине, так как запах дыма и огромное количество содержащихся в табачном дыме токсичных соединений может остаться там надолго.
- Если кто-то спросит вас: «Вы не возражаете, если я закурю?» – спокойно произнесите фразу «Я – против».

Если на работе вам мешает вредная привычка коллеги постоянно курить, обратитесь к начальству с просьбой об улучшении условий труда.

**Есть ли в интернете сайты, на которых содержится информация для тех, кто собирается бросить курить?**

Один из таких сайтов – [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org). Посетители сайта, благодаря обширному меню, могут ознакомиться с различными методами борьбы с курением, особенностями разных болезней (например, астмы, рака), получить полезные советы и информацию о том или ином заболевании. На этом сайте есть памятная доска, где можно написать эпитафию тем, кого сразила тяжелая легочная болезнь. Здесь же находятся сведения о профилактических школьных программах. Сайт оказывает интерактивную помощь в лечении табачной зависимости, содержит ссылки на полезные книги и статьи. Также в интернете есть отдельный сайт для тех, кто собирается или думает о том, как бросить курить ([www.quitsmokingsupport.com](http://www.quitsmokingsupport.com)). Его посетители могут прочитать архивные статьи, просмотреть фотографии поврежденных легких, получить нужный совет и даже зайти на форум или чат. Множество Web-страниц могут оказать поддержку тем, кто бросает курить. Вот некоторые из них:

- [www.tobaccofreekids.org](http://www.tobaccofreekids.org) – кампания против курения среди детей. На нем можно получить информацию о том, как табачная индустрия привлекает в свои сети детей; о том, как она пытается заполучить политическую поддержку; и о том, что делается, чтобы взять ее под контроль. На сайте [www.tobaccovictims.org](http://www.tobaccovictims.org) также можно найти информацию о людях, которые пострадали от табакокурения: Хамфри Богарт, Бэтт Девис, Уолт Дисней, Зигмунд Фрейд, Кларк Гейбл, Дин Мартин и Винсент Прайс.
- [www.quitnet.org](http://www.quitnet.org) – сайт дает возможность сразу же приступить к борьбе с курением. Для этого надо только ввести информацию о себе. Далее программа сама определит ваше состояние и поможет выбрать правильный способ борьбы с курением.
- [www.quitsmoking.org](http://www.quitsmoking.org) – интересный информативный сайт, который предлагает посетителям вести дневник борьбы с курением. В него можно записывать все, что происходит с вами на пути к успеху. Здесь же можно прочитать и истории из жизни других экс-курильщиков.

#### **Кто и когда впервые учредил Всемирный День без табака?**

Всемирный День без табака был учрежден в 1987 году государствами – членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с целью привлечения внимания человечества к захлестнувшей мир эпидемии табакокурения, к вызываемым ею смертям и болезням, к нездоровью детей курящих родителей. Учреждая День без табака, мировое сообщество поставило перед собой задачу – добиться положения, при котором в XXI веке проблема табакокурения перестала бы существовать. Ежегодно Всемирный День без табака отмечается 31 мая и в ноябре. Каждый год ВОЗ объявляет девиз Всемирного Дня без табака, который фактически становится лозунгом всех профилактических мероприятий, проводимых в этот день. Основная цель подобных мероприятий – это информирование общественности о вреде курения; о мерах, предпринимаемых Всемирной организацией здравоохранения; о шагах государства, направленных на борьбу с табачной эпидемией; о путях реализации права людей на защиту здоровья будущих поколений и достойную жизнь без табакокурения. Идея Всемирного Дня без табака проста: нужно сутки «просто» не курить. И, тем не менее, тысячам курильщиков удается раз в году продержаться один день без сигарет. Показав себе, что можно продержаться день без курения, курильщики задумываются над тем, зачем вообще курить.

от **Федеральный** закон **Российской** Федерации  
**10.07.2001** г. № **87-ФЗ**  
**Об ограничении курения табака**

Настоящий Федеральный закон определяет правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения.

Статья 1. Основные понятия

Для целей настоящего Федерального закона используются следующие основные понятия:

табачные изделия – изделия для курения, жевания или нюхания, упакованные в потребительскую тару, в том числе сигареты с фильтром, сигареты без фильтра, папиросы, сигары, сигариллы, табак трубочный, табак курительный, махорка – крупка курительная;

курение табака – вдыхание дыма тлеющих табачных изделий;

никотин – вещество, содержащееся в табаке;

смола – один из продуктов сгорания табака, возникающий в процессе курения и способствующий возникновению заболеваний;

окружающий табачный дым – табачный дым, содержащийся в атмосферном воздухе закрытых помещений, в которых осуществляется курение табака.

Статья 2. Законодательство Российской Федерации об ограничении курения табака

Законодательство Российской Федерации об ограничении курения табака состоит из настоящего Федерального закона, других федеральных законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации.

Статья 3. Регулирование деятельности по производству табачных изделий, оптовой торговле табачными изделиями и розничной продаже табачных изделий

1. Деятельность по производству табачных изделий подлежит лицензированию в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2. Запрещаются производство, импорт, оптовая торговля и розничная продажа сигарет, не соответствующих гигиеническим нормам содержания в дыме никотина и смолы, утвержденным уполномоченным федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения. При этом показатели содержания вредных веществ не могут превышать:

для сигарет с фильтром – содержание в дыме сигареты смолы 14 миллиграмм на сигарету и никотина 1,2 миллиграмма на сигарету;

для сигарет без фильтра – содержание в дыме сигареты смолы 16 миллиграмм на сигарету и никотина 1,3 миллиграмма на сигарету.

3. Каждая упаковка (пачка) табачных изделий должна содержать предупредительные надписи о вреде курения табака – основную предупредительную надпись о вреде курения табака, дополнительную надпись о вреде курения табака и информационную надпись о содержании смолы и никотина в дыме сигареты.

На одной большей стороне упаковки (пачки) табачных изделий должна быть помещена основная предупредительная надпись о вреде курения табака, утвержденная федеральным органом исполнительной власти по здравоохранению. На другой большей стороне упаковки (пачки) табачных изделий должна быть помещена одна дополнительная надпись о вреде курения табака в соответствии со следующими правилами:

каждый производитель табачных изделий выбирает из списка, утвержденного федеральным органом исполнительной власти по здравоохранению, четыре варианта дополнительных надписей о вреде курения табака;

каждый из выбранных вариантов дополнительных надписей о вреде курения табака должен быть помещен на равное количество упаковок (пачек) табачных изделий.

Основная предупредительная надпись о вреде курения табака и дополнительная надпись о вреде курения табака (без учета указания автора предупреждения о вреде курения – федерального органа исполнительной власти по здравоохранению) на упаковке (пачке) табачных изделий должны занимать не менее 4% площади каждой большей стороны упаковки (пачки) табачных изделий.

На одной из боковых сторон каждой упаковки (пачки) сигарет также должна быть помещена информационная надпись о содержании смолы и никотина в дыме сигареты в соответствии с государственными стандартами. Указанная надпись должна занимать не менее 4% площади боковой стороны упаковки (пачки) сигарет.

Не допускается поверх надписи о максимальной розничной цене, сведений о месяце и годе изготовления табачных изделий нанесение каких-либо элементов упаковки (пачки), за исключением прозрачной оберточной пленки, либо наклеивание специальной (акцизной) марки, которые закрывают ее поверхность, занятую надписью о максимальной розничной цене, сведениями о месяце и годе изготовления табачных изделий.

К надписям на упаковке (пачке) табачных изделий предъявляются следующие требования:

надпись должна быть четкой и легко читаемой;

надпись должна быть расположена таким образом, чтобы обеспечить целостность надписи при открывании упаковки (пачки) табачных изделий;

надпись не должна быть напечатана на прозрачной оберточной пленке или на каком-либо другом внешнем упаковочном материале.

4. Запрещаются розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук сигарет в каждой упаковке (пачке), поштучная розничная продажа сигарет и папирос, а также продажа табачных изделий с использованием автоматов.

5. Запрещается розничная продажа табачных изделий в организациях здравоохранения, организациях культуры, физкультурно-спортивных организациях и на территориях и в помещениях образовательных организаций, а также на расстоянии менее чем сто метров от границ территорий образовательных организаций.

6. На территории Российской Федерации запрещается производство и импорт сигарет и папирос без указания максимальной розничной цены, сведений о месяце и годе изготовления на каждой упаковке (пачке) (за исключением табачных изделий, не подлежащих налогообложению или освобождаемых от налогообложения в соответствии с законодательством Российской Федерации о налогах и сборах).

7. Запрещается розничная продажа сигарет и папирос без указания на каждой упаковке (пачке) максимальной розничной цены, сведений о месяце и годе изготовления (за исключением табачных изделий, не подлежащих налогообложению или освобождаемых от налогообложения в соответствии с законодательством Российской Федерации о налогах и сборах).

8. Запрещается розничная продажа сигарет и папирос по цене, превышающей максимальную розничную цену, указанную на каждой упаковке (пачке).

9. Запрещается розничная продажа табачных изделий, включая табак трубочный, курительный, жевательный, сосательный, нюхательный, кальянный, без потребительской упаковки. Максимальная нетто-масса табака, содержащегося в потребительской упаковке и предназначенного для розничной продажи, не должна превышать 500 граммов.

Статья 4. Запрещение розничной продажи табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет

1. На территории Российской Федерации не допускается розничная продажа табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет.

2. Нарушение положения пункта 1 настоящей статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.

#### Статья 5. Реклама табака и табачных изделий

Реклама табака и табачных изделий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе.

Статья 6. Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте и на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, организациях культуры, на территориях и в помещениях образовательных организаций, в помещениях, занимаемых органами государственной власти

1. В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее трех часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, организациях культуры, на территориях и в помещениях образовательных организаций, в помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах для курения табака.

2. На работодателя возлагается обязанность по оснащению специально отведенных мест для курения табака.

3. Нарушение положений данной статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.

#### Статья 7. Пропаганда знаний о вреде курения табака

1. Федеральные органы исполнительной власти по здравоохранению, федеральные органы исполнительной власти по образованию и федеральные органы исполнительной власти по культуре обязаны через средства массовой информации регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения табака.

2. В целях реализации положений настоящего Федерального закона общеобразовательные программы и профессиональные образовательные программы должны содержать разделы, касающиеся изучения воздействия на организм человека курения табака. Не допускаются демонстрация курения табака во вновь создаваемых телевизионных фильмах, в кинофильмах и спектаклях, если такое действие не является неотъемлемой частью художественного замысла, и демонстрация курения табака общественными и политическими деятелями в средствах массовой информации.

#### Статья 8. Меры по ограничению курения табака

Правительство Российской Федерации разрабатывает меры по ограничению курения табака и обеспечивает их реализацию.

Статья 9. Приведение нормативных правовых актов в соответствие с настоящим Федеральным законом

Президенту Российской Федерации и Правительству Российской Федерации привести свои нормативные правовые акты в соответствие с настоящим Федеральным законом.

#### Статья 10. Вступление в силу настоящего Федерального закона

Настоящий Федеральный закон вступает в силу через шесть месяцев со дня его официального опубликования.

#### Методические рекомендации ГУВД Свердловской области

**Практика применения федерального закона от 10.07.2001 г. № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака» в профилактике правонарушений несовершеннолетних, а также правонарушений, совершаемых в отношении несовершеннолетних**

(извлечения)

В КоАП РФ отсутствует прямой запрет на курение табачных изделий, однако, объектом правонарушения, предусмотренного ст. 6.3. КоАП РФ «Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения» выступают здоровье и санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.

Федеральный закон от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» направлен на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения как одного из основных условий реализации конституционных прав граждан на охрану здоровья.

В соответствии со ст. 1 данного закона

- санитарно-эпидемиологическое благополучие населения – состояние здоровья населения, среды обитания человека, при котором отсутствует вредное воздействие факторов среды обитания на человека и обеспечивает благоприятные условия его жизнедеятельности;
- вредное воздействие на человека – воздействие факторов среды обитания, создающее угрозу жизни или здоровью человека.

В соответствии со ст. 10 федерального закона от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ граждане обязаны не осуществлять действия, влекущие за собой нарушение прав других людей на охрану здоровья и благоприятную среду обитания.

Федеральный закон от 10.07.2001 г. № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака» определяет правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения.

Таким образом, и закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», и закон «Об ограничении курения табака» действуют в сфере охраны здоровья населения и, следовательно, лица, нарушившие ст. 6 закона РФ «Об ограничении курения табака», могут быть привлечены к административной ответственности по ст. 6.3. КоАП РФ.

Протоколы об административных правонарушениях составляют должностные лица органов государственной санитарно-эпидемиологической службы, если привлекаемое лицо достигло возраста 18 лет, в остальных случаях – специалистами органов внутренних дел (п. 1 ч. 2 ст. 28.3).

В соответствии с п. 1 приказа МВД РФ от 21.08.2002 г. № 803 протоколы по данной статье уполномочены составлять сотрудники милиции, замещающие должности среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел, непосредственно обнаружившие административное правонарушение. Нарушителями п. 1 ст. 6 указанного закона являются лица, в том числе и несовершеннолетние, курящие в местах, перечисленных в данной статье. Гражданин, курящий в парке, сквере, в квартире, иных местах, не обозначенных в законе, не является субъектом административного правонарушения.

Под организациями здравоохранения, образовательными организациями и учреждениями культуры следует понимать всю территорию, принадлежащую той или иной организации.

При составлении административного протокола по ст. 6.3. КоАП РФ формулировка факта правонарушения может быть следующей:

- время совершения правонарушения;
- Ф. И. О. правонарушителя;
- № и адрес образовательного учреждения;
- наименование табачного изделия;
- формулировка состава административного правонарушения (нарушил (а) право других граждан на охрану здоровья и благоприятную среду обитания ст. 10 Федерального закона от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-

эпидемиологическом благополучии населения)), а также п. 1 ст. 6 Федерального закона от 10.07.2001 г. № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»;

- к протоколу приобщаются объяснения правонарушителя, свидетелей.

Методическое пособие

**Это касается каждого. Это должен знать каждый!**

Редактор Г.П. Черепанова  
Верстка: П.В. Маслов

Подписано в печать 10.11.2006.  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура Times New Roman.  
Тираж 300.

МУ ИМЦ "Екатеринбургский Дом Учителя"  
620014, Екатеринбург, ул. Воеводина, 4.  
Тел.: (343) 371-41-57.  
E-mail: izd.du@mail.ru



