

Традиционно каждый третий четверг ноября проходит Всемирный день отказа от курения. Для тех, кто ещё не решился бросить курить этот день – хороший повод вновь задуматься о курении и его последствиях для здоровья.

По данным ежегодных анонимных опросов, проводимых специалистами Центра гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай, Республиканского Центра медпрофилактики, пагубной привычке подвержены более 60 % трудоспособного взрослого населения сельской местности, преимущественно мужчины. Более половины молодых людей 15-21 года начинают курить электронные сигареты из любопытства, а затем становятся «двойными курильщиками», т.е. курят и электронные и «обычные» сигареты. За последние два года вырос интерес молодёжи к бездымным способам употребления табака, в первую очередь, это снюсы. По-прежнему растёт число курящих женщин и девушек, хотя в анкетах курение отрицается. Но увеличение куривших и бросивших или попробовавших курить девушек и подростков за последние три года происходит ежегодно на 2-3 %.

Как показали результаты анонимного анкетирования жителей нашего региона разного возраста, ведущей причиной увеличения армии курильщиков является равнодушное отношение к тому, что рядом кто-то курит. Особенно это равнодушие распространено среди подростков, молодёжи, мужчин и женщин до 50 лет.

Среди девушек-подростков на первый план выходит привлечение к себе внимания любым способом, даже через употребление табака. По их мнению, курение - это красиво и модно, это флирт с противоположным полом, это привлекает внимание окружающих, помогает лучше выглядеть и повысить свою самооценку.

Ещё одна причина – скрытая реклама через СМИ, художественные фильмы, мультфильмы, изготовление вещей с символикой марок сигарет и т.д. Именно через них табачные кампании внушают представления о курении, которые выгодны им.

Кроме того, многие курильщики не воспринимают табакокурение как заболевание, хотя знают, что курение вредно. Зачастую друзья и родственники курящих своим поведением и молчаливым согласием и терпением поддерживают пагубную привычку. Жители населённых пунктов нежеланием идти на конфликт и сделать замечание поощряют

курящих в общественных местах. Решивший бросить курить часто сталкивается с такими трудностями, как симптомы отмены (раздражительность, снижение концентрации внимания, проблемы со сном, повышенный аппетит, мощная тяга к табаку), непонимание окружающих, навязчивой рекламой и не может противостоять им.

Вокруг курения по-прежнему много мифов. Сами курильщики, заблуждаясь, стараются убедить других, что **курение не так вредно, как о нём говорят. Одно из распространённых заблуждений – курение помогает облегчить чувство беспокойства и снизить уровень стресса, бодрит и повышает работоспособность.**

На самом деле компоненты табака не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Устранение никотином беспокойства и раздражительности, наблюдаемое при систематическом курении, во многом объясняется психической и физической зависимостью от него. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадают в зависимость от курения. Острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика. Чувство облегчения в результате употребления никотина обычно воспринимается как «расслабление».

Физиолог И. П. Павлов еще в начале века установил, что табачный дым обладает двухфазным действием на центральную нервную систему. Вначале происходит расширение кровеносных сосудов мозга, что ощущается человеком как прилив сил. Но за этим обязательно следует вторая фаза, противоположная по действию и более продолжительная. Кратковременная бодрость сменяется длительным утомлением. Возвращаются усталость, плохое настроение, ощущение общей разбитости – и требуется новая доза. И чем дальше, тем больше никотина нужно для того, чтобы взбодриться.

**Ещё одно заблуждение (и не только курильщиков) - кальян не вреден для здоровья. Во всяком случае, от него меньше вреда, чем от других способов употребления табака. Тем, кто придерживается такого мнения следует знать, что за один час курения кальяна через легкие проходит в 100 – 200 раз больше дыма, чем при курении сигареты. В одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина. Для сравнения: в 1 сигарете содержится лишь 0,8 мг никотина. За 45 минут курения кальяна в организм попадает больше угарного газа (СО), чем содержится в одной пачке сигарет.**

В соответствии с Федеральным законом №303-ФЗ «О внесении изменений в отдельные

законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции», с 30.10.2020 года запрещается курение табака, использование кальянов, электронных сигарет, систем нагревания табака, снюсов, айкосов, вейпов и других устройств и способов потребления никотинсодержащей продукции в помещениях, предназначенных для услуг общественного питания.

Также в помещениях общественного питания не допускается выделять отдельные залы или оборудовать курительные комнаты. В заведении должен быть знак о запрете курения табака, потребления никотинсодержащей продукции или использования кальянов.

Под никотиносодержащей продукцией законом подразумеваются изделия, которые содержат никотин, в том числе полученный путем синтеза, или его производные, предназначенные для потребления никотина. К ним относятся все варианты, включая сосание, жевание, нюханье или вдыхание, в том числе изделий с нагреваемым табаком, растворами, жидкостями или гелями.

В новом законе детально прописано, что кальян - это прибор, который используется для генерирования аэрозоля, пара или дыма, возникающих от тления и (или) нагревания табака либо продуктов, не содержащих табачного листа, и в котором аэрозоль, пар или дым проходят через сосуд, наполненный жидкостью. Исходя из данного определения под запрет попадают даже кальяны, приготовленные без какого-либо табака.

В отношении никотиносодержащей продукции, устройств для ее потребления и кальянов устанавливаются все запретные меры и административные штрафы за их нарушение, аналогичные уже действующим в отношении табака и табачной продукции.

Как бросить курить?

- составить список доводов в пользу отказа от курения и повесить его на видном месте;

- наметить дату отказа от курения;

- рассказать близким о своём намерении и попросить у них поддержки;

- быть постоянно чем-то занятым, физически активным, использовать методики релаксации;

- избегать или сводить к минимуму общение с курильщиками;

- если самому отказаться от курения не получается, то обратиться за помощью к врачу, который подберёт индивидуальный план выхода из зависимости от употребления табака, при необходимости назначит лекарства, облегчающие отказ от курения;

- не отчаиваться, если произошёл срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают. Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире, сможете и вы!

**Курение - это** не вредная привычка, а болезнь, проявляющаяся зависимостью от компонентов дыма тлеющего табака, то есть одна из форм токсикомании. Эта болезнь представлена в Международной классификации болезней 10 пересмотра (МКБ-10) в рубрике психических и поведенческих расстройств, раздел зависимостей.