О ЗАПРЕТЕ КУРЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Уважаемые жители Коржовского сельского поселения!

В целях предотвращения воздействия окружающего табачного дыма на здоровье человека запрещается курение табака Федеральным законом от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного и последствий потребления табака» установлен перечень мест, где курение запрещено:

1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;

2) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;

3) в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;

4) на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;

5) в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;

6) в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;

7) в помещениях социальных служб;

8) в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;

9) на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;

10) в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов;

11) на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;

12) на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;

13) на автозаправочных станциях.

Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001г. N 195-ФЗ (КоАП РФ) предусмотрена административная ответственность

Статья 6.24. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, а также на детских площадках

влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до трех тысяч рублей.

Статья 6.25. Несоблюдение требований к знаку о запрете курения, к выделению и оснащению специальных мест для курения табака

влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от десяти тысяч до тридцати тысяч рублей; на индивидуальных предпринимателей в размере от тридцати тысяч до сорока тысяч рублей; на юридических лиц - от тридцати тысяч до девяноста тысяч рублей.

Уважаемые жители Коржовского сельского поселения Ленинградского района!

Численность армии курильщиков превысила 1,3 миллиарда человек и продолжает увеличиваться. И это не смотря на то, что ежегодно от курения умирает почти 5 миллионов человек. Такой урон, как сигарета, не наносит человечеству ни одна война или эпидемия. Но люди упорно продолжают платить миллионы долларов за то, что их убивает.

Первая сигарета никому не приносит удовольствия. После курения появляются неприятные ощущения: головокружение, тошнота,кашель. Но если по каким-то причинам человек решил продолжать курить, то организм привыкает к никотину и другим составляющим табачного дыма. Первые месяцы курение может вызывать легкую эйфорию, мобилизировать внутренние ресурсы или наоборот, успокаивать. Но со временем эти ощущения исчезают. Никотин, хотя и является по природе своей ядом (токсином), включается в обмен веществ. Проще говоря, организм привыкает к тому, что это вещество постоянно есть в крови. Когда его концентрация снижается, нервная система подает сигнал, что пора пополнить запасы. Тогда и возникает желание выкурить очередную сигарету. Чаще всего от первой сигареты до формирования никотиноваой зависимости или табачной токсикомании проходит 1 год.

Как курение влияет на организм человека?

Табачный дым состоит из 4000 компонентов. Самые известные из них никотин и смолы. Но и другие составляющие не менее опасны: яды, радиоактивные вещества, тяжелые металлы. Не стоит надеяться, что вас защитит сигаретный фильтр. Даже самые современные из них улавливают только 20% веществ содержащихся в дыме.

Как вредные вещества попадают в организм?

Когда вы затягиваетесь, то температура на кончике сигареты достигает 800 градусов. При таких условиях происходит сухая перегонка табака. Это означает, что вдыхаемый воздух, проходя сквозь слой нагретого табака, несет с собой летучие вещества и мельчайшие твердые частички. Они с потоком воздуха проникают в рот, трахею бронхи и попадают в альвеолы легких. Благодаря тому, что табачный дым представляет собой аэрозоль из мелких частиц, то они быстро достигают самых отдаленных участков дыхательной системы. Через стенку альвеол, пронизанную сосудами, вредные вещества легко проникают в кровь и разносятся по всему организму. Так, через 8 секунд после первой затяжки мозг уже ощущает на себе действие никотина.

Компоненты табачного дыма	Их влияние на организм	Последствия воздействия
Никотин – один из сильнейших наркотиков, токсичный алкалоид вызывающий зависимость наравне с героином. Этот яд является естественной защитой растения от поедания животными.	Воздействует на ацетилхолиновые рецепторы, вследствие чего увеличивается выделение адреналина. Это вещество вызывает: ускорение сердцебиения, сужение сосудов, учащенное дыхание, повышение давления, активизацию обменных процессов. Оказывает стимулирующее действие на нервную систему: повышается концентрация внимания и работоспособность, улучшается кратковременная память, исчезает чувство тревоги, стимулируются центры удовольствия в мозге. Но через 20 минут концентрация никотина в крови начинает снижаться. Это сопровождается торможением работы мозга, угнетением мыслительных процессов. Ацетилхолиновые рецепторы курильщика привыкают к стимуляции никотином. Отсутствие его в крови вызывает неприятные ощущения.	Первая реакция – стимуляция головного мозга, повышение концентрации внимания и скорости реакции, умеренная эйфория. Потом возбуждение сменяется торможением: заторможенность мышления, слабость скелетных мышц, дрожь в руках. У курильщиков клетки головного мозга гибнут быстрее, чем у других людей. Есть теория, что никотин может вызвать шизофрению. Со стороны сердечно-сосудистой системы: инфаркт, инсульт, аневризма аорты, артериальная гипертония, аритмия, ишемическая болезнь сердца. Система пищеварения: нарушение кровообращения приводит к гастриту и язвенной болезни, образованию камней в желчном пузыре. Раковые опухоли. Никотин меняет структуру ДНК клеток и вызывает рак. Никотин приводит к развитию психической и физической зависимости.
Табачный деготь состоит из	Содержат вещества, вызывающие мутации в	Трещины и пожелтение зубной эмали.

ароматических веществ и смолы.	клетках, приводящие к образованию злокачественных опухолей. Смолы конденсируются и откладываются на зубах, слизистой оболочке рта, голосовых связках, стенках бронхов и в альвеолах легких. Они нарушают работу реснитчатого эпителия отвечающего за очищение бронхов, повреждают альвеолярные мешочки. Частички копоти делают легкие восприимчивыми к инфекционным заболеваниям. Смолы угнетают работу иммунной системы. Она недостаточно эффективно уничтожает бактерии и злокачественные клетки.	Осиплость голоса, кашель. Бронхит и эмфизема. Повышается вероятность пневмонии и туберкулеза. Злокачественные опухоли гортани, пищевода, легких.
Угарный газ (монооксид углерода) – продукт горения табака. Он составляет 8% табачного дыма и в 200 раз активнее, чем кислород усваивается гемоглобином.	У курильщиков угарный газ соединяется с кровью, занимая место кислорода и вызывая кислородное голодание. От нехватки кислорода больше всего страдает головной мозг. Угарный газ оказывает токсическое действие на нервные клетки и нарушает прохождение по ним нервного сигнала. Чтобы обеспечить органы кислородом, сердце работает усиленной нагрузкой. Постепенно оно увеличивается в объеме и изнашивается.	Ухудшение памяти, снижение интеллекта, обострение психических заболеваний, головные боли, снижение чувствительности. Стенокардия, аритмия. Инфаркт миокарда, сердечная астма. Повреждение стенок коронарных артерий, обеспечивающих сердце, приводит к сердечным приступам. Пневмонии.
Канцерогены: бензол, кадмий, аминобифенил, бериллий, мышьяк, никель, хром.	Проникают в клетку и повреждают генетический материал, содержащийся в ядре. В результате повышается риск образования злокачественных клеток, которые дают начало раковым опухолям. Проникая через плаценту, вызывают мутации у плода.	Рак губы, языка, гортани, пищевода, желудка, легких. Физические и психические аномалии у ребенка.
Синильная кислота(цианистый водород) ядовитое вещество, нарушающее усвоение	Ухудшает снабжение тканей кислородом, нарушая его передачу от гемоглобина к клетке. Оказывает токсическое действие на нервную систему.	Ухудшаются умственные способности. Повышает риск инфаркта. Эмфизема легких.

кислорода в тканях.	Вместе с аммиаком, диоксидом азота и формальдегидом нарушает работу реснитчатого эпителия бронхов, который отвечает за самоочищение дыхательных путей. Это приводит к накоплению в легких табачного дегтя.	
Мышьяк – смертельный яд.	Оказывает токсическое действие на почки, пищеварительную и нервную систему. Повреждает генетический материал клеток, вызывая мутации и развитие злокачественных опухолей.	Боли в животе, поносы или запоры. Потеря сил и мышечная слабость. Сердечно-сосудистая недостаточность. Угнетение центральной нервной системы, ухудшение мышления и памяти. Раковые опухоли.
Радиоактивные компоненты: свинец-210, полоний-210, калий-40, радий-226, торий-228 и цезий-134.	Всасываются в кровь и разносятся по организму, становясь внутренним источником радиоактивного излучения. Радиоактивные изотопы способствуют мутации клеток и появлению раковых опухолей. На первом триместре беременности вызывают аномалии в развитии плода.	Провоцируют астму. Токсическое воздействие на почки. Могут способствовать развитию токсической нефропатии. Делает кости хрупкими, что приводит к остеопорозуи повышенному риску переломов. Прерывание беременности. Раковые опухоли.
Свободные радикалыочень активные молекулы кислорода, лишенные одного электрона.	Попадая в организм, они забирают электрон у молекул, из которых состоят клетки тела, тем самым повреждая их и вызывая окислительный стресс.	Преждевременное старение кожи, других органов и тканей. Болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера. Заболевания сердца, атеросклероз, флебиты,тромбозы. Хронические заболевания легких. Раковые опухоли.
Нитрозаминывысокотоксичные соединения азота, которые образуются из алкалоидов табака.	Изменяют структуру молекулы ДНК и приводят к росту раковых клеток.	Злокачественные опухоли щитовидной железы, пищевода и легких.

Основная опасность состоит в том, что большинство веществ, находящихся в табаке не выводятся из организма, а накапливаются в нем. Таким образом, чем больше сигарет вы выкуриваете и чем солидней ваш стаж курильщика, тем сильнее на вас воздействуют вредные ингредиенты. Например, если вы курите более 10 лет, то вероятность рака легких и аденомы возрастает в 5 раз. Поэтому чем раньше вы откажитесь от этой пагубной привычки, тем выше шанс сохранить здоровье.

Каков вред курения?

Ухудшение состояния кожи. В табачном дыму содержится большое количество свободных радикалов. Они повреждают молекулы, из которых состоят клетки кожи, что приводит к преждевременному старению. Спазм сосудов, который наблюдается 30-90 минут после выкуривания одной сигареты, нарушает питание кожи и замедляет образование коллагена на 40%. Из-за дефицита эластичных волокон кожа приобретает дряблый, морщинистый вид и сероватый оттенок. **Развитие кариеса.** Поток горячего воздуха с частицами смолы повреждает эмаль зубов. Она желтеет и покрывается микротрещинами. Постепенно трещины увеличиваются, в них проникают бактерии и кислоты, разрушая более глубокие слои зуба и вызывая кариес. Это приводит к тому, что 45% курильщиков старше 65 лет не имеют своих зубов. Среди некурящих этот показатель ниже в 2 раза.
Воспалительные заболевания органов дыхания. Табачный дым, насыщенный едкими частицами, раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи и бронхов вызывая ее атрофию. Она становится тонкой и хуже выполняет свои защитные функции. Ворсинчатый эпителий, который должен выводить наружу инородные частицы и микроорганизмы, не справляется со своей задачей. Легкие засоряются, создаются благоприятные условия для размножения бактерий. Поэтому курильщики часто болеют бронхитом и пневмонией. Так, 90% людей, имеющих стаж курения более 7 лет, страдают от «бронхита курильщика».
Хроническая эмфизема легких. В мелких бронхах и альвеолах легких откладывается табачный деготь. Это вещество приводит к разрушению клеток. Мелкие бронхиолы спадаются и при выдохе давление в легких резко увеличивается. Стенки альвеол истончаются и разрушаются, приводя к образованию полостей. Ткань легкого перестает быть эластичной и растягивается, что приводит к увеличению объема грудной клетки. Газообмен в легких нарушается. Они недостаточно обогащают кровь кислородом, организм испытывает кислородное голодание. По статистике 9 из 10 людей с эмфиземой – это курильщики. Заболевание развивается на протяжении 10-15 лет, если выкуривать по пачке сигарет в день.
Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. От курения уменьшается выработка слюны, которая частично нейтрализует действие соляной кислоты в желудке. Табачный дым вызывает выделение пищеварительных соков в желудке и

тонком кишечнике, даже если там нет пищи. Активные вещества разъедают слизистую оболочку органов пищеварения, приводя к появлению эрозий. Эти мелкие повреждения не заживают, а превращаются в язвы из-за ухудшения кровоснабжения и снижения иммунитета. Поэтому язва желудка у курильщиков встречается в 2 раза чаще, чем у их сверстников.

Отравление нервной системы. Никотин – яд, оказывающий токсическое действие на нервную систему. Этот токсин поражает нервную систему: головной мозг и клетки промежуточных нервных узлов, которые управляют работой внутренних органов. Никотин нарушает прохождение нервных импульсов от мозга к органам и мышцам. Это приводит к снижению всех видов чувствительности. Курильщики не так ярко чувствуют вкус и аромат, у них нарушено осязание, часто наблюдается озноб. Нарушение нервной регуляции приводит к расстройству пищеварения: запорам и болезненным спазмам кишечника.

Инсульт. У курильщиков риск ишемического инсульта (связанного с нарушением кровообращения) повышается в 2 раза. Это результат резкого сужения сосудов мозга или закупорки одного из них сгустком крови. Слабость сосудов и кратковременное повышение давление во время курения становятся причиной разрыва сосуда, сопровождающегося кровоизлиянием в мозг – геморрагического инсульта. У курящих людей он случается в 4 раза чаще, чем у их сверстников.

Раковые опухоли. Канцерогенные компоненты табачного дыма проникают в кровь и разносятся по организму. Они повреждают ДНК клеток. Такие клетки с измененным генетическим материалом становятся основой раковой опухоли. Угнетение иммунитета приводит к тому, что в организме вырабатывается недостаточно клеток-киллеров. Их задача распознавать и уничтожать мутировавшие клетки. У курильщиков этот механизм защиты от рака нарушен, и они часто становятся жертвами онкологических заболеваний. Так 90% случаев рака легких вызваны курением. Рак часто поражает и другие органы: губы, гортань, пищевод, желудок, печень, почки, простату, прямую кишку, поджелудочную и щитовидную железы.

Остеопороз. Токсины табака стимулируют выработку двух белков, которые отвечают за вымывание кальция из костей. Эти вещества активизируют клетки-остеокласты, которые отвечают за разрушение старой костной ткани. Поэтому у курильщиков кости разрушаются быстрее, чем восстанавливаются.

Нарушения работы сосудов. Под влиянием продуктов сгорания табака, стенки сосудов становятся плотными, недостаточно эластичными, ломкими и покрываются трещинами. В крови увеличивается содержание холестерина, который откладывается на стенках в виде атеросклеротических бляшек. Они сужают просвет сосуда. Возрастает вероятность образования тромба и воспаления стенки вены вокруг него. Отрыв тромба может стать причиной внезапной смерти. Сужение коронарных сосудов, обеспечивающих роботу сердца, провоцирует развитие ишемической болезни сердца и инфаркта.

Облитерирующий эндартериит. У курильщиков кровоток в конечностях снижен на 35-40%. Причина кроется в хроническом спазме сосудов и отложении на стенках сосудов атеросклеротических бляшек. К тому же нарушение проведения нервных импульсов приводит к снижению чувствительности. Заболевание начинается с быстрой утомляемости, перемежающейся хромоты. Позже, лишенные кровоснабжения и иннервации ткани отмирают, и начинается гангрена. **Медленное заживление ран.** Ухудшение кровообращения и снижение обмена веществ приводят к тому, что клетки кожи делятся не достаточно активно. В результате заживление ран происходит медленнее. Замечено, что у курящих людей на 50% больше ширина рубца, образовавшегося на месте операционных швов. **Ухудшение зрения и слезоточивость** вызваны раздражающим действием табачного дыма и атрофией зрительного нерва. При повышенной чувствительности у курящих людей может наблюдаться отек век. Сужение сосудов глазного яблока нарушает функции сетчатки, приводит к гибели ее клеток, что негативно сказывается на остроте зрения. **Проблемы в половой сфере**. Преждевременное семяизвержение, снижение потенции, ухудшение качества спермы – эти проблемы связывают с нарушением кровоснабжения половых органов. Вследствие сужения сосудов и повреждения артерий ухудшается приток крови к половому члену, что снижает качество эрекции. Сперматозоиды курильщиков недостаточно подвижны и менее способны к оплодотворению, так как подверглись воздействию никотина и других веществ. Если слияние яйцеклетки и поврежденного никотином сперматозоида все же произошло, то плод хуже прикрепляется к стенке матки.
Нарушения менструального цикла. Длительные, обильные, болезненные, нерегулярные месячные и ранняя менопауза у курильщиц наблюдаются на 50% чаще, чем у некурящих женщин. Работа женских половых органов тесно связана с функционированием нервной системы и сосудов, которые страдают от действия никотина. **Осложнения беременности.** Курение повышает риск развития внематочной беременности в 2,5 раза, риск прерывания беременности на 25%, риск отслоения плаценты на 50%. Риск рождения недоношенного ребенка возрастает в 2 раза.

Протекание беременности зависит от функционирования сосудов матки и плаценты. Курение вызывает их сужение, и ребенок получает недостаточно кислорода и питательных веществ. Кроме того нарушения в нервной регуляции приводят к сокращению матки и изгнанию из нее плода.

Врожденные пороки развития у плода. Черепно-лицевые аномалии (волчья пасть и заячья губа), пороки сердца, паховая грыжа, косоглазие – риск развития этих патологий повышается на 25-50%. Если мозг ребенка испытывает кислородное голодание, то высока вероятность рождения ребенка с психическими отклонениями и задержкой умственного развития. У 40% детей, чьи матери курили во время беременности, повышена склонность к судорогам. **Частые простудные заболевания и инфекции:** туберкулез, грибковые пневмонии, грипп, коклюш. Курение приводит к снижению числа клеток, обеспечивающих защиту легких – лёгочных лимфоцитов. К тому же в крови курильщиков недостаточно иммуноглобулинов – антител, распознающих и атакующих вирусы и бактерии.

Каковы социальные и психологические причины курения?

Благодаря фильмам, образ брутального мужчины или роковой женщины неразрывно связан с курением. В подростковом и юношеском возрасте молодые люди стремятся произвести такое же впечатление. Они пытаются повысить свой социальный статус с помощью этого «атрибута взрослости». К тому же молодежь не убеждают данные о долговременных последствиях для здоровья. Поэтому армию курильщиков в основном пополняют люди до 21 года. Социологи провели исследование, чтобы выявить социальные и психологические причины курения. Молодых людей спросили «Почему вы начали курить?». Мнения разделились примерно таким образом.
Любопытство 40%. В голове большинства некурящих периодически возникает мысль: «Что за удовольствие получает курящий человек, какие ощущения у него возникают?»
Желание влиться в компанию - 20%. Человеком руководит боязнь стать изгоем в курящей компании. Это касается и групп подростков, и взрослых людей, пришедших в новый коллектив. Создается впечатление, что важнейшие вопросы решаются в курилке. А кто не курит, тот остается за бортом общественной жизни.
Давление со стороны сверстников - 8%. Курящие сверстники часто агитируют «попробовать», высмеивают тех, кто не курит.
Снятие стресса - 6%. Жизнь подростков полна стрессов, внутренних конфликтов и ссор с окружающими. Их нервная система еще не устойчива и молодые люди прибегают к курению, чтобы расслабиться.

Психологи, которые занимаются изучением никотиновой зависимости, выделяют еще ряд социально-психологических причин.

Самоутверждение в глазах сверстников, желание стать круче.

1. Стремление быть взрослым. Доказать свою «взрослость» себе и окружающим.

2. Дополнительное удовольствие. Начинают курить в комфортной ситуации: на отдыхе в кругу друзей, употребляя алкогольные напитки.
3. Нечем себя занять. Курение помогает скоротать время, заменяет компьютерные игры.
4. Произвести впечатление и соответствовать ожиданиям. Чтобы создать образ крутого парня молодым людям приходится курить.
5. По Фрейду курение – это последствие «оральной фиксации». До года все приятные моменты связаны с сосанием. Если по какой-то причине лишить его ребенка, то на всю жизнь остается психологическая травма и возникает оральная фиксация. Взрослый человек, перенесший такую ситуацию, продолжает сосать ручку, грызть ногти или курить.
6. Удовольствие от процесса, игры с сигаретой, возможность приобрести красивые аксессуары: пепельницы, зажигалки, выпускать дым колечками.
7. Повышение концентрации и работоспособности. Первые 15-20 минут после выкуренной сигареты мозг работает более продуктивно. Некоторые используют этот эффект для повышения работоспособности.
8. Условный рефлекс. У некоторых перерыв на работе, употребления алкоголя, кофе может ассоциироваться с курением. Человек тянется за сигаретой только в этих ситуациях.
9. Страх набрать вес. Курение активизирует обмен веществ. Поэтому люди, которые стараются сбросить лишний вес любой ценой, прибегают, в том числе к курению.
10. Недостаточная информированность о вреде курения. Так большинство молодых женщин не знают, насколько опасно курение для будущего потомства.
11. Наследственность. Существует теория, что если мать курила во время беременности, то ее ребенок, повзрослев, будет склонен к курению, так как постоянно испытывает нехватку никотина.

Закон о запрете курения

23.02.2013 был принят Федеральный закон N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака". Он призван:

- защитить некурящих граждан от последствий пассивного курения;
- защитить молодежь от соблазна пополнить ряды курильщиков;
- помочь избавиться от пагубной привычки, тем, кто уже курит.

Этот закон успешно выполняет свою миссию. Потребление сигарет уже снизилось на 8%. Эксперты утверждают, что документ позволит спасать 200 тысяч жизней в год. А это, согласитесь, существенная цифра.

Какими же методами ведется борьба с курением, согласно закону?

- **Запрет на курение в общественных местах**, который вступил в силу с 1 июня 2014 года. Курить нельзя на рабочих местах, в помещениях, где учат, лечат и оказывают разнообразные услуги. Запрет распространяется на поезда, перроны, вокзалы, аэропорты, рестораны, клубы, пляжи, детские площадки, лестничные клетки многоквартирных домов, места торговли. Выкурить сигарету разрешается только на специально отведенных территориях или оборудованных вентиляцией помещениях. Хотя такие ограничения и вызвали бурю негодования у курящей части населения, но все же помогли значительно снизить количество выкуриваемых сигарет.
- **Рост цен на сигареты.** Установлены минимальные цены на сигареты и выросли акцизы на табачные изделия. В правительстве считают, что стандартная пачка сигарет должна стоить не меньше 55 рублей, чтобы спрос на них существенно снизился.

- **Маркировка на пачке сигарет.** На каждой пачке должна быть правдивая информация о содержании никотина и других вредных веществ, а также одна из предупредительных надписей о вреде курения. Они размещаются на лицевой стороне и занимают 50% площади. Надпись на обратной стороне пачки должна занимать не менее 30%.
- **Информационная борьба с курением.** Просвещение должно вестись в семье, на учебе и на работе, а также в СМИ. Цель – научить людей бережно относиться к своему здоровью и предоставить исчерпывающую информацию о вреде курения.
- **Запрет на рекламу табака.** Запрещены рекламные ролики, и акции которые направлены на популяризацию курения или какой-либо марки табачных изделий. В фильмах и передачах для детей курение показывать запрещено. А вот в передачах для взрослой аудитории, сцены курения должны сопровождаться титрами с антирекламой.
- **Медицинская помощь, направленная на борьбу с никотиновой зависимостью.** Врачи обязаны диагностировать у курильщика психологическую и физическую зависимость от никотина. Обязанность медработника объяснить человеку, каким рискам он подвергается, и помочь избавиться от вредной привычки.
- **Ограничение торговли табачными изделиями и запрет незаконной торговли.** Продавать табачные изделия теперь можно только в магазинах или торговых павильонах. Выкладывать пачки сигарет на витрину запрещено. Вместо них должен быть алфавитный список с указанием цен, но без логотипов продукции и других элементов рекламы. Запрещено продавать сигареты за сто метров от учебных заведений. Запрещена торговля на вокзалах, предприятиях сферы обслуживания, в помещениях занимаемых органами власти и организациями по работе с молодежью.
- **Защита детей от потребления табака.** Запрещено продавать сигареты несовершеннолетним. Поэтому продавец имеет право потребовать паспорт, чтобы удостовериться, что он не совершает преступления.

За нарушение данного закона предусмотрены различные виды ответственности. Например, за курение в неположенном месте придется заплатить штраф до 50 тыс. рублей. Но если вашему здоровью был нанесен вред из-за несоблюдения норм закона, то есть возможность потребовать от виновника возмещения вреда.

Как бросить курить?

Электронные сигареты

Электронная сигарета – высокотехнологическое устройство, имитирующее процесс курения. Ее основные части:

- световой индикатор – имитирует огонь сигареты;
- аккумулятор, обеспечивающий работу сигареты;
- парогенератор – распыляющее устройство, создающее пар;
- сменный картридж, в котором содержится жидкость определяющая вкус пара. Один картридж заменяет пачку обычных сигарет.

Когда вы делаете затяжку, поток воздуха проходит через парогенератор и образуется ароматный пар, состоящий из мельчайших частиц жидкости для курения. Ее преимущество перед обычной сигаретой в отсутствии продуктов сгорания табака: смол, канцерогенов. К тому же окружающие не страдают от табачного дыма. Электронные сигареты рассматриваются некоторыми, как средство помогающее бросить курить. С его помощью можно снизить физическую зависимость от никотина. На начальных этапах используют жидкость для электронной сигареты с высоким содержанием никотина. Через некоторое время ее заменяют на другую жидкость с более низким содержанием никотина. Таким образом, постепенно переходят на безникотиновый наполнитель.

Негативные стороны электронных сигарет

Специалисты утверждают, что эти приспособления ничуть не менее вредны, чем традиционные табачные изделия. Возможно, что они гораздо опаснее, чем предполагалось. Факты, говорящие о вреде электронных сигарет:

Для создания жидкостей используются синтетические компоненты и ароматизаторы, которые проникают глубоко в легкие. Регулярные ингаляции таких веществ могут привести к бронхиальной астме и другим нежелательным последствиям. Доказано, что пар содержит глицерин и его эфиры, пропиленгликоль, продукты сгорания ароматизаторов и вещества, выделяемые материалами из которых изготовлена сигарета. Эти компоненты вредны для здоровья, они оказывают токсическое действие на организм и вызывают патологии почек.
Низкое содержание никотина человек рефлекторно компенсирует сильной затяжкой и частым использованием сигареты. Поэтому курильщик электронных сигарет ощущает на себе такое же негативное воздействие от этого яда, что и люди, предпочитающие традиционные табачные изделия.
Курение является плохим примером для детей. Им все равно, что именно курят родители. Поэтому высок риск, что дети пристрастятся к этой плохой привычке.
Эксперты ВОЗ предлагают запретить использование электронных сигарет, пока не будет проведено серьезных клинических испытаний и не будет отработан закон, регулирующий их производство.

В России с 1 июня 2013 года запрещена продажа электронных сигарет согласно закону о запрете курения. Эти устройства подходят под описание «товары, имитирующие табачные изделия», поэтому на них распространяется запрет.

Психологическая помощь чтобы бросить курить

90% курильщиков пытаются избавиться от никотиновой зависимости самостоятельно. Для этого достаточно принять твердое решение и создать себе устойчивую мотивацию.
Задумайтесь, какие из последствий курения вас страшат больше всего. Их очень много:

- Гангрена и ампутация ног;
- Раковые опухоли;
- Разложение легких;
- Импотенция и бесплодие;
- Внезапная смерть из-за инсульта или инфаркта;
- Астма и бронхиты у детей, которые становятся жертвами пассивного курения.

Напишите на одной половине листа список неприятных последствий, которые ждут курильщика. На другой половине – список «бонусов», которые вы получите отказавшись от курения: красивая кожа, белые зубы, свежее дыхание, здоровые легкие… Поместите этот листок так, чтобы он постоянно был на виду и поддерживал вашу мотивацию.

Заведите себе копилку. Ежедневно откладывайте в нее сумму, которую вы тратили на курение. Периодически делайте себе приятные подарки на сэкономленные деньги.
Не ищите у себя признаков синдрома отмены. Проведенные исследования показали, что вероятность развития синдрома отмены не так уж велика. Если вы все же заметили, что память ухудшилась, и стало сложнее сосредоточиться, то принимайте настойку женьшеня или элеутерококка. Эти природные стимуляторы не хуже никотина активизируют деятельность нервной системы и обменные процессы, а кроме того помогут быстрее очистить организм от токсинов.

Кто может помочь в борьбе с никотиновой зависимостью?

За индивидуальной или групповой психотерапией можно обратиться в наркологический диспансер или психологу, специализирующемуся на избавлении от зависимостей. Статистика утверждает, что психотерапевтическая помощь повышает шансы на успех в 1,5 раза.

Бесплатно получить помощь врача-психотерапевта можно в государственных и муниципальных медицинских учреждениях. Необходимым условием является направление вашего лечащего врача из поликлиники. Кроме того бесплатные консультации можно получить в реабилитационных центрах.

Платные консультации можно получить в государственных медицинских учреждениях без направления. А также в негосударственных психиатрических и психоневрологических учреждениях и у частнопрактикующего врача-психотерапевта.

В помощь бросающим курить разработано множество эффективных психологических методик.

1. **Методика Владимира Жданова**

Методика известна под названием «Четыре вонючих вдоха». Ее цель – вызвать стойкое отвращение к курению. Для этого необходимо попробовать табачный дым на вкус, пожевать его.

Когда вам захочется курить, не вдыхайте дым в легкие, а задержите его во рту. Запрокиньте голову, закройте нос, и интенсивно пережевывайте дым с закрытым ртом. Через 20 секунд во рту появится противный привкус. Продолжайте жевать

еще 10 секунд, а потом протолкните дым в легкие. Появятся неприятные ощущения и позывы на кашель – это заработали рецепторы, которые призваны защищать вас от табачного дыма. Чтобы закрепить результат, сделайте еще 2 затяжки «пережеванным» дымом.

Четвертый вдох – затянитесь на полные легкие. После этого выкашливайте дым, напрягая мышцы брюшного пресса. После этого запишите на пачке дату и время, когда вы сделали 4 вонючих вдоха. После этого курить нельзя. Если желание затянуться станет непреодолимым, то повторите прием жевания дыма.

Укрепить мотивацию помогают видеолекции профессора Жданова. Они воздействуют в двух направлениях: наглядно демонстрируют вред от курения и создают необходимый психологический настрой.

2.Аллен Карр «Легкий способ бросить курить»

Методика разработана более 30-ти лет назад. Статистика утверждает, что каждый год благодаря ней курить бросает 1 миллион человек. Цель методики – помочь человеку бросить курить без напряжения силы воли, лекарств или других вспомогательных средств.
Суть методики изложена в одноименной книге. Коротко описать этот метод можно 2 пунктами.

1. Примите твердое осознанное решение, что вы больше никогда не будете курить.
2. Радуйтесь вашей новой жизни и не впадайте в депрессию.

Книга очень аргументировано показывает, почему стоит отказаться от курения, и какие преимущества вы получаете, сделав выбор в пользу здорового образа жизни. Это помогает избавиться от сомнений и соблазнов выкурить «последнюю сигарету».

3.Кодирование от курения

Этот метод основан на гипнотическом внушении и био-электрическом воздействии на подсознание. Кодированиепомогает выработать условный рефлекс, направленный против курения.
Цель кодирования – внушить человеку, отвращение к курению. Кодирование проводят психологи и психотерапевты. В некоторых случаях этим методом владеют священники и народные целители.
Кодировать можно только человека, который уже принял решение бросить курить. В том случае, если он пришел следуя уговорам родственников, то эффект от кодирования будет кратковременный. Еще одно условие успешного кодирования –

квалификация специалиста. Усилить эффект на психику помогает гипноз и иглоукалывание. Некоторые успешно используют эффект плацебо. Пациенту внушают, что после того, как он принял мегаэффективный препарат, у него больше никогда не возникнет желания курить. И хотя под видом лекарства в капсуле может быть обычный сахар, но в сознании прочно укореняется идея, что влечения к табаку больше нет.

4.Нейролингвистическое программирование. Техника взмах

Данная методика основана на перепрограммировании подсознания. Ее цель создать в подсознании яркий образ того, каким вы хотите стать. Она подходит практически всем людям и помогает одновременно избавиться от разных видов зависимости. НЛП используют психологи, но можно избавиться от вредных привычек и самостоятельно.
Техника взмах состоит из пяти этапов.
1 этап. Ответить на вопросы.
Зачем я курю?
Как это меняет мою жизнь?
Какие выгоды приносит мне курение?
2 этап. Определить мотив отказа от курения.
Чего я добьюсь, отказавшись от курения?
Какие выгоды мне принесет, если я брошу курить?
3 этап. Формирование негативного образа «пускового ключа»
Представьте не слишком приятную картинку, связанную с курением. Например, желтая костлявая рука, держащая сигарету.
4 этап. Формирование «позитивного образа»
Представьте позитивную картинку, как вы с гордым видом, сообщаете знакомым, что вам удалось побороть свою зависимость.
5 этап. Смена образов.
Представьте себе негативный образ, а потом замените его на позитивный. Сделайте небольшую паузу и повторите упражнение. Постепенно наращивайте темп смены картинок. Можно сопровождать их взмахом руки или щелчком пальцами. Позитивный образ должен становиться в вашем сознании все более ярким, а негативный затуманиваться, пока полностью не исчезнет.

5.Иглоукалывание

Эта методика борьбы с курением разработана более 40 лет назад китайским нейрохирургом Х.Л. Веном. Она основывается на том, что курение это условный рефлекс – путь который проходит нервный импульс в мозгу. Когда нервное возбуждение в очередной раз проходит по этой дорожке, возникает желание курить. Цель иглорефлексотерапии – искоренить этот рефлекс. Воздействуя на рефлекторные точки на ушной раковине или запястье, специалист прерывает прохождение импульсов по рефлекторному пути. Проводить сеансы должен опытный врач-рефлексотерапевт. Длительность сеансов 20-80 минут. Для получения стойкого результата одним достаточно 2-х сеансов, а другим требуется 10-20.

Помните, что единственное условие, которое позволит вам бросить курить раз и навсегда – это ваше твердое и осознанное желание избавиться от этой вредной привычки. Если вы твердо решили избавиться от зависимости, то вас обязательно ждет успех!