**ТОГАПОУ «КОЛЛЕДЖ ТЕХНИКИ И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА ИМ. М.С.СОЛНЦЕВА»**

**Методические рекомендации для классных руководителей и обучающихся колледжа по профилактике табакокурения и потребления ПАВ**

## Курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком.

В течение года именно курение уносит жизнь почти пяти миллионов жителей нашей планеты и в среднем, каждые 6 секунд умирает один человек.

Употребление табака широко распространено во всем мире. Примером признания значимости этой проблемы в национальном масштабе может служить тот факт, что Европейский союз (ЕС) сделал борьбу против курения одним из основных приоритетов общественного здравоохранения.

В 2002 году в рамках усиления всесторонней и многосекторальной политики  борьбы  против табака в ЕС начали проведение важной общественной  компании против курения, нацеленной на подростков.

По информации Роспотребнадзора, за последние 20 лет количество курильщиков в стране увеличилось на 440 тысяч человек. Так, в возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 7% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет в день соответственно.

Если представить эти данные в абсолютных числах, то окажется, что в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек.

Среди обучающихся профессиональных образовательных учреждений, как правило, курят 75% юношей и 64% девушек, из них выраженная табачная зависимость имеется у каждого десятого.

В последние годы наблюдается отчетливая тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодежи и более раннему началу регулярного курения. Особенно заметно увеличивается распространение курения среди молодых женщин. Так, в возрастной группе 18-29 лет доля курящих женщин в десять раз больше, чем в возрасте старше 45 лет.

Как сообщает Роспотребнадзор, в России курение является самой распространенной вредной привычкой, в стране в настоящее время курят 65% мужчин и до 30% женщин.

Таким образом, высокая распространенность курения, сохраняющаяся негативная динамика роста процента курящих подростков, отсутствие адекватной помощи лицам, желающим бросить курить, делает вопросы эффективной профилактики и лечения табакокурения среди подростков чрезвычайно актуальными.

Не смотря на активную работу по привитию навыков здорового образа жизни, в образовательных организациях проблема табакокурения остается актуальной. Факторов, способствующих началу курения очень много. Например, в малообеспеченных семьях курят больше, и это уже общепринятый факт.

Среди факторов, провоцирующих начало курения, необходимо отметить наличие карманных денег, доступность сигарет, любопытство. Нельзя не сказать также об отношении населения к курению окружающих, так называемому «пассивному курению», отнюдь не безопасному для растущего организма.

Одной из причин начала курения является также попытка подражания курящим родителям и родственникам. Немаловажную роль играют также курящие друзья. Плюс ко всему, если подросток попадает в курящую среду сверстников, то вероятность того, что он тоже начнет курить, резко увеличивается.

Расстаться с привычкой к курению не так просто. Необходимо показывать преимущества здорового образа жизни, проводить профилактику курения, оказывать помощь в отказе от этой привычки.

## Бросить курить сложно, но можно!

**Некоторые советы для тех, кто решил бросить курить самостоятельно:**

-Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, там находятся самые вредные компоненты табачного дыма;

-Не затягивайтесь. При глубоком затягивании до 95% никотина поступает в кровь;

-Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет и меньше держите их во рту;

-Не курите на пустой желудок, тем более утром натощак, т.к. продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь; по той же причине не следует курить во время еды;

-Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций провоцирующих курение;

-Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить такой «приступ»;

-Пейте больше жидкостей – воду, соки, некрепкий чай с лимоном (витамин С особенно нужен тем, кто бросает курить). Но не пейте крепкий кофе и чай, не ешьте острые и пряные блюда – это обостряет тягу к сигарете. Ешьте больше овощей и кисломолочных продуктов;

-Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от вредных веществ;

-Увеличьте уровень физических нагрузок;

-Найди себе новое, «бездымное» и полезное занятие. Посещайте те места, где курение запрещено;

-Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг другу моральную поддержку;

-Не делайте отказ от курения самоцелью. Табакокурение – глупая, вредная привычка. Ваша цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять настроением и поведением без помощи сигарет!

## Положительные последствия отказа от курения:

* через месяц после того, как бросите курить, вы почувствуете истинный вкус еды;
* после расставания с сигаретой в 10 раз снижается риск язвы желудка, в 12 раз –инфаркта миокарда, в 13 раз - стенокардии, в 30 раз - рака легких;
* наступление менопаузы у женщины отодвигается на 1-2 года;
* для мужчины в 2 раза меньше шансов стать импотентом;
* уменьшается риск выкидышей (у курящих женщин их на треть больше) и бесплодия (среди курящих оно встречается в 9 раз чаще);
* экономия денег; улучшение самочувствия и физического состояния;
	+ избавление от запаха табачного дыма; улучшение цвета лица, сохранение упругой и нежной кожи;
* уменьшение морщин. В 2 раза меньше морщинок вокруг глаз у тех, кто успел распрощаться с сигаретой до 30 лет;
* если бросить курить в 30-40-50 лет или даже в 60 лет, можно вернуть себе соответственно - 9, 6 или 3 года жизни.