

**30 мая 2017 года**

Накануне Всемирного дня без табака (31 мая), в конференц-зале колледжа врач гигиенического воспитания отделения ЗОЖ ГБУ РД «Республиканский центр медицинской профилактики» Раджабова Г. А. и психолог колледжа Джалаева А.К. провели беседу с обучающимися о вреде табака и его негативном влиянии на человеческий организм.

**Цель:**

- показать негативное влияние курения на человека;
- Формирование устойчивой жизненной позиции, направленной на здоровый образ жизни.

Гульнара Абдулазизовна говорила о том, что исследованиями доказано, в чем вред курения. «В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болен Облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина»

Джалаева А.К. рассказала о психологической зависимости курящего. «Никотин выводится из организма довольно быстро. Каждые полтора-два часа его концентрация в крови уменьшается в два раза, и спустя несколько дней организм полностью очищается от никотина, конечно, при условии, что он не поступает извне в какой-либо форме. Физическая тяга к сигарете проходит в течение одной-двух недель. Тогда почему так сложно бросить курить? Почему люди, не курившие несколько недель и даже месяцев, вновь берутся за сигарету? Все просто. Помимо физической зависимости от курения есть еще зависимость психологическая. И именно из-за психологической составляющей зависимости порой так трудно отказаться от курения. Даже у человека, бросившего курить, психологическая тяга может оставаться годами.

Если, конечно, он будет ее подпитывать. Очень часто начало курения приходится на детский и подростковый возраст, когда особо сильно желание казаться взрослым, сильным и независимым. Современные реалии таковы, что в глазах подростков сигарета выглядит неким символом независимости и самостоятельности. Очень часто курящий подросток в душе является слабым и неуверенным в себе ребенком, не умеющим утвердить среди сверстников свое «Я» другими «взрослыми» качествами».

Подводя итоги беседы зам. директора по ВР Мутаилова П.Г. обратилась к студентам со словами: «Курение не приносит организму ничего хорошего, поэтому считается крайне вредной привычкой. Посмотрите внимательно на курящего, на цвет его лица, кожу, пальцы, зубы, обратите внимание на голос. Вы можете заметить внешние признаки табачной интоксикации.

Подумайте обо всем этом! Будьте разумными и воздержитесь от сигареты!».

