

КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ



СТАТЬИ О КУРЕНИИ



ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ

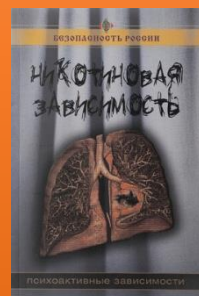
АЛЛЕНА КАРРА

30.000.000 человек
Посмотри - и пр

ЛИДЕР ЧТЕНИЯ

БРОСЬ КУРИТЬ – ВЗДОХНИ СВОБОДНО!

СПЕЦИАЛИСТУ:



О ПРОБЛЕМЕ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ



СОСТАВИТЕЛИ

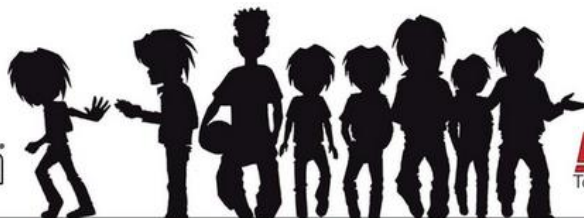
ЗАВЕРШИТЬ ПРОСМОТР

ПО КНИГЕ
АЛЛЕНА КАРРА
«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

КУРИТЬ УЖЕ НЕ КРУТО!

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ИЗБЕЖАТЬ НИКОТИНОВОЙ ЛОВУШКИ

ДОБРАЯ КНИГА



Allen Carr's
Easyway
To Stop Smoking

>>> ПРИЛОЖЕНИЕ: КОМИКС ДЛЯ ДЕТЕЙ <<<

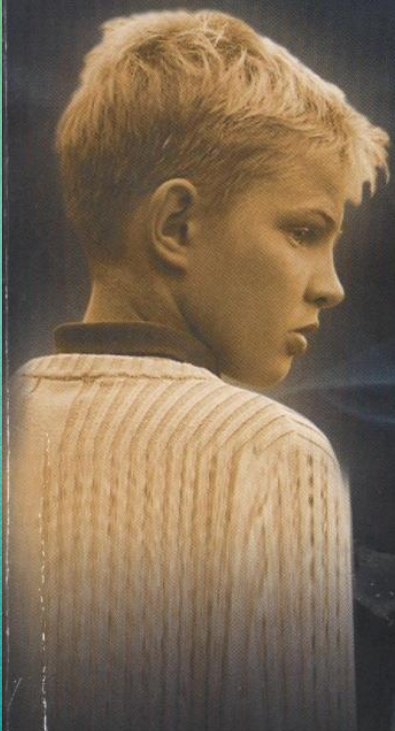


"**Курить уже не круто!**" - уникальное пособие для детей, их родителей, воспитателей и учителей, которое поможет вам уберечь ребенка от курения. Внутри брошюры вы найдете комикс "Игра", разработанный специально для вашего ребенка. Написанный в увлекательной игровой форме практикующими терапевтами из клиники Аллена Карра на основе его методики "Легкий способ бросить курить" и проиллюстрированный в популярном стиле "манга", комикс поможет ребенку осознать опасность курения, сформирует правильное отношение к этой вредной привычке, научит противостоять давлению окружающих и навязчивой табачной рекламе.



Д. В. Колесов

КУРЕНИЕ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА




МПСИ

Курение - это и вредная привычка, и постоянный фактор поведения, и пагубное пристрастие, и навязчивые действия, от которых человеку крайне трудно отказаться. Поэтому курение необходимо рассматривать с позиций физиологии, психологии, педагогики. Все эти аспекты проблемы курения на доступном и необходимом для учителя и школьного психолога уровне раскрываются в данной книге.



А. Александров, профессор, зав. лабораторией Минздравсоцразвития
М. Котова, ведущий научный сотрудник Минздравсоцразвития
В. Климович, психолог наркологического диспансера

ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ?



- ✓ Эффективный способ найти общий язык с ребенком и помочь ему отказаться от пагубной зависимости
- ✓ Пошаговая инструкция, как бросить курить и закрепить результат надолго
- ✓ Необходимые советы психолога, как избежать ошибок воспитания подростков, приводящих к курению



К сожалению, очень часто родители, узнав, что их ребенок курит, занимают далеко не всегда правильную позицию. Многие взрослые, не имея представления о том, как предотвратить начало курения своего чада, приходят в растерянность, впадают в панику или не очень адекватно реагируют и проявляют агрессию. Другие наоборот, считают, что они не должны вмешиваться в жизнь своего ребенка, и он вправе сам решать, курить ему или нет, а многие просто стараются ничего не замечать - ведь курят же все вокруг, и ничего; слава Богу, что не пьет и не колетса (пока)... А ведь здоровье каждого конкретного человека, его родных и близких важно не только для него лично, тем более если речь идет о детях. Что делать если ваш ребенок начал курить? Как уберечь его от искушения взять сигарету? Эта книга поможет вам избежать трудных ситуаций.



л е к а р с т в о ОТ курения

домашний психотерапевт



методика доктора **Владимира Саламатова**

Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто подвержен одной из самых вредных привычек нашего времени. Пройдя предложенные в ней тесты, можно понять насколько велика ваша никотиновая зависимость, оценить свою готовность расстаться с сигаретой.



Ведь это так просто!

Как бросить курить ДЛЯ ЧАЙНИКОВ®

Научитесь:

- жить без сигарет
- избавляться от вредной привычки
- альтернативным методам борьбы с курением
- вести здоровый образ жизни

Дэвид Брайзер

Д-р медицины, заведующий отделом психиатрии клиники в Норволке



"Бросить курить очень легко — лично я проделывал это сотни раз", — сказал как-то Марк Твен, и с тех пор все заядлые курильщики с удовольствием повторяют эту фразу. Но насколько безобидна эта привычка? Правы ли врачи, рассказывая о страшных последствиях курения? Можно ли бросить курить и что для этого надо? Ответы на эти вопросы вы найдете в этой книге. Все знают, что курить вредно, но избавиться от такой привычки не очень просто.

Данная книга поможет вам в этом, и не только вам, но и вашим близким. В книге подробно рассказывается о вреде курения и об опасности для здоровья, вызванной потреблением табака во всех формах. Кроме того, из нее вы узнаете о самых эффективных методах избавления от курения и о той помощи, которую вам могут оказать медицинские препараты и правильный внутренний настрой.



ОЛЬГА КАМИНКА
АНДРЕЙ DREW ТКАЛЕНКО



СПОСОБА БРОСИТЬ КУРИТЬ

- способы детские и недетские
- народные и медицинские
- для сильных телом и сильных духом
- для метеозависимых, невротиков и гомеопатов



Конечно, гораздо проще не начинать курить вовсе, об этом. Курить и пытаться бросить. Бросать и хотеть курить. Мучиться и презирать себя за отсутствие силы воли... И только однажды, взяв и бросив, вы раз и навсегда освободите себя от этого подлого маленького гоблина.

Вдумайтесь:

Вас поработила занудная, бесполезная, удушливая и вонючая палочка. Неужели не обидно?



В.Ф. Левшин

Курение и табакизм

*Патогенез,
диагностика
и лечение*

В книге приводятся данные о распространении табакокурения и ущербе от него для здравоохранения. Отдельные главы посвящены описанию патогенеза табакизма и современным научно-обоснованным методам диагностики и лечения при этом виде расстройства. Даются описание и оценка эффективности различных форм медицинской помощи в отказе от табакокурения, которые применяются в зависимости от потребностей пациента и возможностей врача.

В работе обобщен международный опыт оказания помощи в отказе от курения, а также собственный многолетний практический опыт автора в лечении табачной зависимости.

Книга является руководством для врачей по ведению и лечению курящих пациентов и предназначена для всех врачей независимо от специальности.





БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



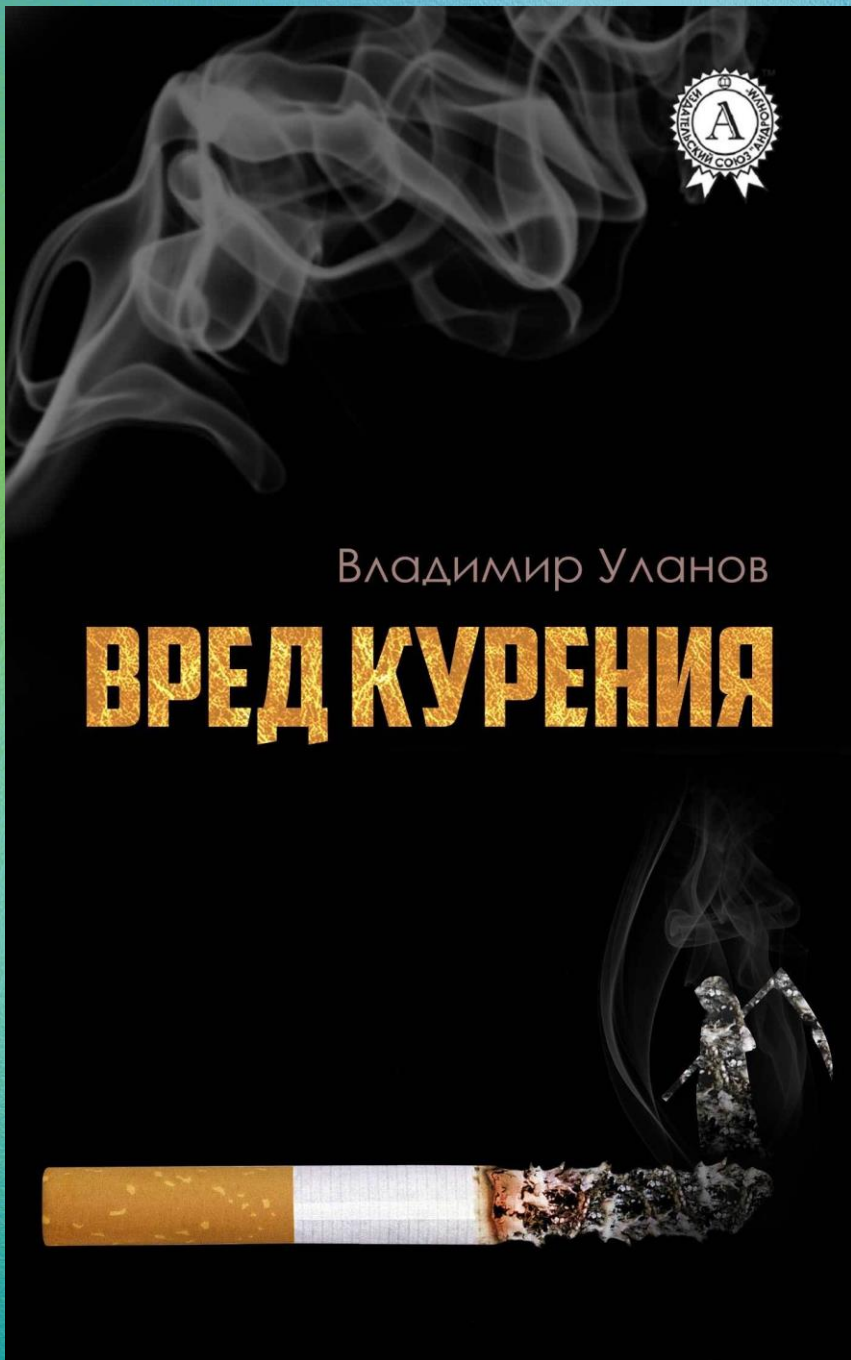
ПСИХОАКТИВНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ

Никотин - это пагубная страсть, разрушающая душу и тело, распущенность, с которой человеку крайне сложно справиться.

Никотин губит население целых стран. Недаром ВОЗ включила его в список наркотических ядов, а никотиновая зависимость стоит в одном ряду с наркотической. Курильщик губит свое здоровье и здоровье близких, включая будущих детей.

И, наконец, это одна из важнейших медико-социальных проблем общества. Оно несет серьезную опасность для здоровья населения и жизнеспособности целой нации, является одной из основных причин преждевременной смертности.





Книга рассчитана на широкий круг читателей и окажет существенную помощь в поддержании вашего здоровья и в борьбе за здоровый образ жизни.



ЛЕГКИЙ
СПОСОБ
**БРОСИТЬ
КУРИТЬ**
АЛЛЕНА КАРРА



**ЛИДЕР
ЧТЕНИЯ**

Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. После бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он разработал уникальную методику отказа от никотина. Его метод получил высокие отзывы врачей и пользуется огромным успехом во многих странах мира, он помог миллионам курильщиков бросить курить - легко, безболезненно, навсегда.

Метод Аллена Карра не требует силы воли, поскольку благодаря ему у курильщика пропадает само желание курить, исчезают страхи из-за распространенных заблуждений, связанных с курением. Метод поможет каждому курильщику, независимо от того, как давно и сколько вы курите. Никаких уловок и хитростей, никаких запугиваний и нравоучений, никакого дискомфорта в результате отказа от курения.





Бросить курить легко?

В РОССИИ 31 МИЛЛИОН МУЖЧИН-КУРИЛЬЩИКОВ И 13 МИЛЛИОНОВ КУРИЛЬЩИЦ-ЖЕНЩИН. И ПРОБЛЕМА ДАЖЕ НЕ В ТОМ, ЧТО ИХ ТАК МНОГО, А В ТОМ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ХОТЕЛИ БЫ РАССТАТЬСЯ С СИГАРЕТОЙ, НО У НИХ ЭТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ.

КОГДА СЧАСТЬЕ — ЭТО НИКОТИН

О курении уже не говорят как о вредной привычке — это зависимость, сродни наркотической. Никотин воздействует на Н-холинорецепторы, активируя систему вознаграждения и вызывая у человека субъективное чувство удовольствия. При регулярном поступлении рецепторы становятся менее чувствительными. В результате сигарета нужна курильщику уже не для того, чтобы испытать удовольствие, а для того, чтобы перестать испытывать неприятные ощущения,

вызванные недостатком никотина. Именно поэтому бросить курить так сложно: мы страдаем от плохого настроения, неспособности сосредоточиться, а заодно и от приступов волчьего аппетита (надо же хоть чем-то себя порадовать!). Через 3 недели полного воздержания от никотина бывший курильщик снова становится способным думать и быть счастливым без сигарет. Но выдержать эти три недели мало кому удается. И даже из тех, у кого получается, 75% в течение года вновь возвращаются к сигарете.

ЗАВИСИМЫЕ

Стать никотинозависимым очень легко. Как говорят ученые из Университета Восточной Англии, с первой затяжки, если закурить в 10–11 лет. При курении во время беременности, утверждают исследователи из Университета Калгари, никотин влияет на развитие эмбриона: на мозг, дыхательную и иммунную функции. Как результат — у младенцев повышаются риски асфиксий и развития сердечно-легочной нестабильности. Кроме того, они рискуют уже родиться никотинозависимыми.

МЯГКИЙ ОТКАЗ

По данным американского онкологического общества, лишь 4–7% людей способны отказаться от сигарет с одной попытки, без лекарств или иной помощи. Остальные либо мучаются всю жизнь, либо все-таки бросают курить с помощью таблеток на основе цитизина, никотиновых пластырей и никотиновой жвачки. По заявлению клиники Майо (США), эти способы на сегодняшний день признаны самыми эффективными. Конечно, даже они не сработают, если у человека нет собственной мотивации. Но вот если она есть, то современные методы могут помочь облегчить страдания при отказе от сигарет. ■

Здоровье январь-февраль 2017

ГОЛОДАНИЕ глазами ученых

ВСЕ О СНЕ, СНАХ, Бессоннице и лишнем весе

Есть 5 ПРИСМОТРИТЕСЬ к жизни можно МУЛЬТИФИЛЬМЫ Ученые раскрыли секреты детской 1035 зависимости

1997. Фильм о кислинке юных ридль. Гормональная контрацепция не подействует для... мужчин

ЛУЧШЕЕ средство для РАКОВОЙ ДИЕТЫ

Юлия Пересильд: «Обожаю ретро-платья, но хожу в джинсах»

Здоровье январь-февраль 2018

БИОХАКИНГ. Можно ли переписать сценарий своей жизни?

Интервальное голодание — способ жить лучше!

6 ПРАВИЛ полезного бургера

ТАЙНЫ И ВОЗМОЖНОСТИ СТВОЛОВОЙ КЛЕТКИ

Почему толстеют наши дети?

НОВОЕ в лечении МИГРЕНИ

Лера Кудрявцева: «Мне интересно все, что связано с наукой»

ЦИФРАХ И ФАКТАХ



Более **35%** всей смертности от раковых заболеваний связаны с курением.

Курение

Банковские сотрудники Дж. Хопкинс и М. Питтс изучили статистику и выяснили: **некурящие люди зарабатывают на 20% больше, чем курильщики.**

По мнению экспертов, по тяжести физической зависимости **никотин занимает «почетное» третье место** после героина и кокаина.

Лишь **4–7%** людей способны бросить курить без медикаментозной и иной помощи.

Никотин через кровь поступает в мозг и **улучшает настроение.** Курильщик, лишенный табака, чувствует себя **подавленным.** Так возникает **ЗАВИСИМОСТЬ.**

60% курящих хотели бы отказаться от употребления табака.

Уже через **48 часов** никотин полностью выводится из тех, кто бросил ку



Курить – уже не модно



ДМИТРИЙ БОРИСОВ,

заместитель
председателя
профильной комиссии
по специальности
«онкология»
Минздрава России.

Благодаря тому, что курение запретили в общественных местах, кажется, что курящих стало в разы меньше. Последние пару лет я всё реже вижу людей, курящих на ходу или у офисных зданий. И это не только мои ощущения, снижение процента курящих подтверждает и официальная статистика.

Меры, которые принимаются в нашей стране по борьбе с курением табака, однозначно дают свои положительные результаты. Это комплексная проблема, и решается она комплексно: экономически, законодательно, пропагандой ЗОЖ. Курить становится немодным, а за-

пах табака от рук, волос и одежды считается признаком плохого тона. Занятия спортом и увлечённость здоровым образом жизни однозначно вносят свой положительный вклад в борьбу с курением.

К сожалению, ещё можно видеть курящих подростков, поэтому важно бросить все силы на предотвращение распространения любой табачной продукции среди несовершеннолетних. Неоднозначна ситуация и с людьми, которым был поставлен диагноз онкологического заболевания, но они продолжают курить даже после лечения, аргументируя это привычкой, с которой они не готовы расстаться. Эти моменты требуют поиска новых подходов к преодолению пагубной привычки.

Запрет на курение в общественных местах – пожалуй, самая эффективная принятая мера, которая не просто ставит физический барьер для курящих, но ещё и снижает негативное воздействие дыма на окружающих людей. Не стоит останавливаться на достигнутом, поскольку в нашей стране начинает набирать обороты продажа дешёвой нелегальной табачной продукции (преимущественно из Белоруссии), а доступность дешёвых сигарет является одним из основных факторов, сохраняющих процент курящих, особенно среди молодёжи.

Известно, что многие курящие переходят на электронные сигареты без дыма, пепла и горения. Имеющиеся в распоряжении экспертного сообщества исследования аэрозоля, который образуется при нагревании табака в электронных

устройствах, показали, что в нём содержится гораздо меньше вредных веществ, чем в дыме обычной сигареты.

Исследования этих технологий доставки никотина и их влияния на здоровье человека должны быть продолжены, поскольку пока нет окончательных данных об их безвредности.

В ряде публикаций отмечается, что данные технологии целесообразны для поэтапного отказа от курения для групп заядлых курильщиков (тех, кто курит по пачке сигарет в день). Если это подтвердит клинические исследования, то это может быть использовано в борьбе с курением и для снижения риска для здоровья. Поскольку заядлые курильщики составляют сегодня более 60% от всех курильщиков и являются группой самого высокого риска развития заболеваний, ассоциированных с курением табака, – сердечно-сосудистых и онкологических.

К сожалению, заядлые курильщики меньше всего подвержены воздействию пропаганды, направленной на отказ от курения, на них мало влияют экономические и отграничительные меры. Поэтому антитабачное законодательство однозначно должно развиваться и следовать мировым практикам по ограничению курения, но при этом быть «умным», использовать не только запретительно-ограничительные меры, но и альтернативные.

Необходима системная пропаганда отказа от курения, информирование населения о способах снижения вреда от курения сигарет. ■



Полина Гагарина:
«Я не заиклена на правильном питании»

Журнал «Здоровье»
январь-февраль 2019 г.

Журнал «Здоровье»
май 2019 г.



Ани Лорак:
«Важно уважать свои желания»

День без табака

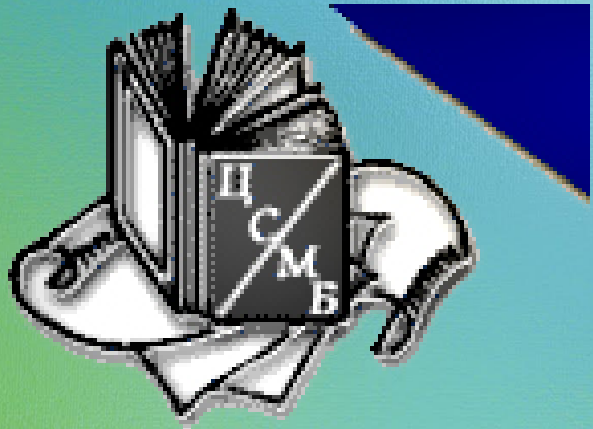
МИНЗДРАВ ОБЪЯВИЛ ВОЙНУ ЭЛЕКТРОННЫМ СИГАРЕТАМ, ПРЕДЛАГАЯ ПРИРАВНЯТЬ ИХ К ОБЫЧНЫМ. СТАНЕТ ЛИ У НАС НА ОДНОГО «ВРАГА» БОЛЬШЕ, РАЗБИРАЕМСЯ В ПРЕДДВЕРИИ МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.

Даже заядлые курильщики со стажем знают, что курить – не просто вредно, а опасно для жизни. Но отказаться от курения не могут. Статистика говорит, что расстаться с привычкой удаётся только одному из двадцати пытавшихся. Государство активно помогает гражданам: повышает цены на сигареты, запрещает дымить в общественных местах, продавать сигареты в открытых боксах и рекламировать их. По данным ВЦИОМ, в 2018 году количество курильщиков в России составило примерно 30%, а ещё десять лет назад их было почти 40%. Это значит, что предпринятые меры работают, но пока недостаточно эффективно. По словам психолога, важная составляющая привычки курить – это эмоциональная зависимость. Справиться с ней помогает принцип замены. Альтернативные средства доставки никотина позволяют «курить без сигарет», то есть получать всё тот же никотин, но из ме-

нее вредных для здоровья источников, с последующим плавным отказом от него. На сегодняшний день среди альтернативных средств наряду с фармакологическими способами активно используются электронные сигареты. В их защиту учёные и врачи говорят о том, что в пару уровни вредных веществ в среднем на 95% ниже, чем в сигаретном дыме. В сигаретах табак нагревается до 900 градусов, происходит пиролиз табака и выделяются полициклические углеводороды – канцерогенные вещества. Поэтому переход на электронные устройства меньше вредит здоровью, чем курение сигарет. Электронные сигареты предназначены как раз для тех, кто в силу разных причин не может или не хочет бросить курить, но желает снизить риск для своего здоровья. С этой задачей электронные устройства справляются, но пока нельзя сказать, что сами они абсолютно безвредны. В то же время есть опасения, что в случае



ограничений доступа к информации об альтернативных, менее вредных продуктах курильщики будут вынуждены продолжать курить сигареты. Тем же, кого всерьёз беспокоит собственное здоровье, лучше всего совсем отказаться от потребления никотина. И почему бы не сделать это в мае, когда ежегодно уже с 1988 года проходит провозглашённый ВОЗ Всемирный день без табака. ■



МБУК ЦСМБ г. Хабаровск
Центральная городская библиотека
им. П. Комарова
Режим работы - пн. - пт. 10.00 - 19.00
вс. - 10.00 - 18.00. сб. - выходной
Хабаровск, Амурский бульвар 36,
тел.: 32-57-30, Email: biblioteka.hab@mail.ru

