

ФИЗКУЛЬТУРА И КУРЕНИЕ

Докладчик: Поздняков К. А., студент гр. ГМ-71, СумДУ

Научный руководитель: Марченко А. В., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Проблема курения в современном обществе стоит очень остро, и от нее страдают не только сами курильщики, но и некурящие люди. Для первых проблема состоит в том, чтобы бросить курить, для вторых – сохранить свое здоровье и не заразиться вредной привычкой, а также защититься от так называемого пассивного курения, поскольку вещества, входящие во выдыхаемый курильщиками дым, не намного безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в зажжённую сигарету. Курение является одной из наиболее распространенных и массовой в мировом масштабе привычкой, наносящей урон как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В курение вовлечены практически все слои населения и, что наиболее опасно, женщины и юношество. По подсчетам специалистов, в нашей стране курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. Курение табака — один из наиболее распространенных видов наркомании, охватывающий большое количество людей и являющийся поэтому бытовой наркоманией.

И, конечно же, нельзя забывать о том, что курение – одна из многочисленных проблем молодежи, нашего будущего поколения. От наших действий сейчас зависит будущее всей Земли...

Дымящаяся сигарета доставляет привычному курильщику удовольствие. Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряженной работы. При этом сам вдыхаемый никотин не оказывает какого-либо положительного действия на организм. Сигарета является больше отвлекающим фактором: переключение сознания на нее помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжелую работу. Совместное курение облегчает контакт между людьми, является хорошим предлогом для знакомства. Некоторое значение имеют вид красиво раскрашенной коробки, изящная упаковка, манера закуривания, манерное выдыхание дыма. Эти элементы кокетства и дополнительные черты индивидуальности особенно значимы для женщин. [1, с. 15 - 16]

Но! Знаете ли Вы, что на Земле ежегодно умирает 1,5 миллионов человек от заболеваний, спровоцированных курением? В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ! По статистическим данным, курильщики всего мира (а их более миллиарда) ежегодно закупают от четырех до пяти триллионов сигарет (около 1000 сигарет на каждого жителя планеты!), затрачивая на это от 85 до 100 миллиардов долларов. Ежегодно потребление сигарет в мире возрастает на 2,1%, то есть увеличивается быстрее, чем население планеты. Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 миллиардов долларов в год. Это значит, что в 1993 на каждую купленную пачку сигарет в среднем пришлось примерно 2,06 доллара, затраченных на лечение заболеваний, связанных с курением. В иных случаях сумма, в которую обходится лечение этих заболеваний, начинает увеличиваться первых дней жизни человека. Вот только один пример: в ходе исследования, проведённого в США, выяснилось, что у курящих женщин удваивается вероятность того, что у них родится ребёнок с расщелиной губы или нёба, а до того, как ребёнку исполнится два года, может понадобиться не меньше 4-х операций. В среднем у человека, страдающего этой болезнью, за всю жизнь на лечение и связанные с ним расходы уйдёт 100.000 долларов. И, конечно же, в деньгах не измерить душевной боли от врождённого дефекта.

По мнению врачей, треть всех раковых заболеваний непосредственно связана с курением. Вредное действие курения сказывается не сразу, а исподволь, постепенно. В результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство. Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья. Однако многие люди, игнорируя эту опасность,

продолжают злоупотреблять табаком. Проведённые многочисленные опросы населения показали, что многие не знают или знают недостаточно о вреде и всех последствиях курения. Наша же задача состоит в том, чтобы донести эту информацию до ушей курильщиков и показать, что они губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих!

Все цивилизованное общество сегодня активно борется с курением. Россия также официально участвует в этом процессе. Иначе нельзя – по прогнозам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) при сохранении сегодняшней динамики, в нашей стране через какихнибудь 20 лет каждые три секунды кто-то будет умирать от последствий пристрастия к табаку. Уже давно всем известно, что пропагандой вреда курения многого не добиться – в России ежегодно выкуривается 25 миллиардов сигарет, и эта цифра склонна лишь увеличиваться. В связи с этим все большую актуальность приобретают лекарственные препараты, которые могут помочь курильщику справиться со своим опасным пристрастием. Чем только не "лечат" сегодня от табачной зависимости! Кодированием, акупунктурным программированием, пластырями, леденцами, таблетками и инъекциями. А результат неутешителен: почти половина отказавшихся от курения через некоторое время вновь возвращается к сигарете. Отказаться от табака невероятно тяжело – мы боимся стандартных побочных эффектов (резкий набор веса, депрессии, головные боли и др.). Но это не должно быть оправданием для того, чтобы махнуть на себя рукой и догнать Китай, на который приходится четверть всего мирового производства сигарет. Но мягкий, постепенный, прогрессивный метод отказа от курения существует, и он признан таковым "минздравами" всего мира – в том числе, кстати, и российским Минздравом. Перестать курить – очень трудная задача для большинства курящих. Отказ курящего от сигарет означает освобождение от зависимости, которая имеет физиологический и психический компоненты. Зависимость от никотина, хотя и невероятно сильна, не является единственной причиной, по которой люди продолжают курить. Успешные программы помощи людям, желающим бросить курить, должны учитывать все причины, по которым люди курят. [2, с. 24 - 25]

Список использованной литературы.

1. Журнал «Здоровье» от 5 сентября 1990 года, стр. 15-16.
2. Журнал «Пробудитесь» от 22 июля 1997 года, стр. 24-25.