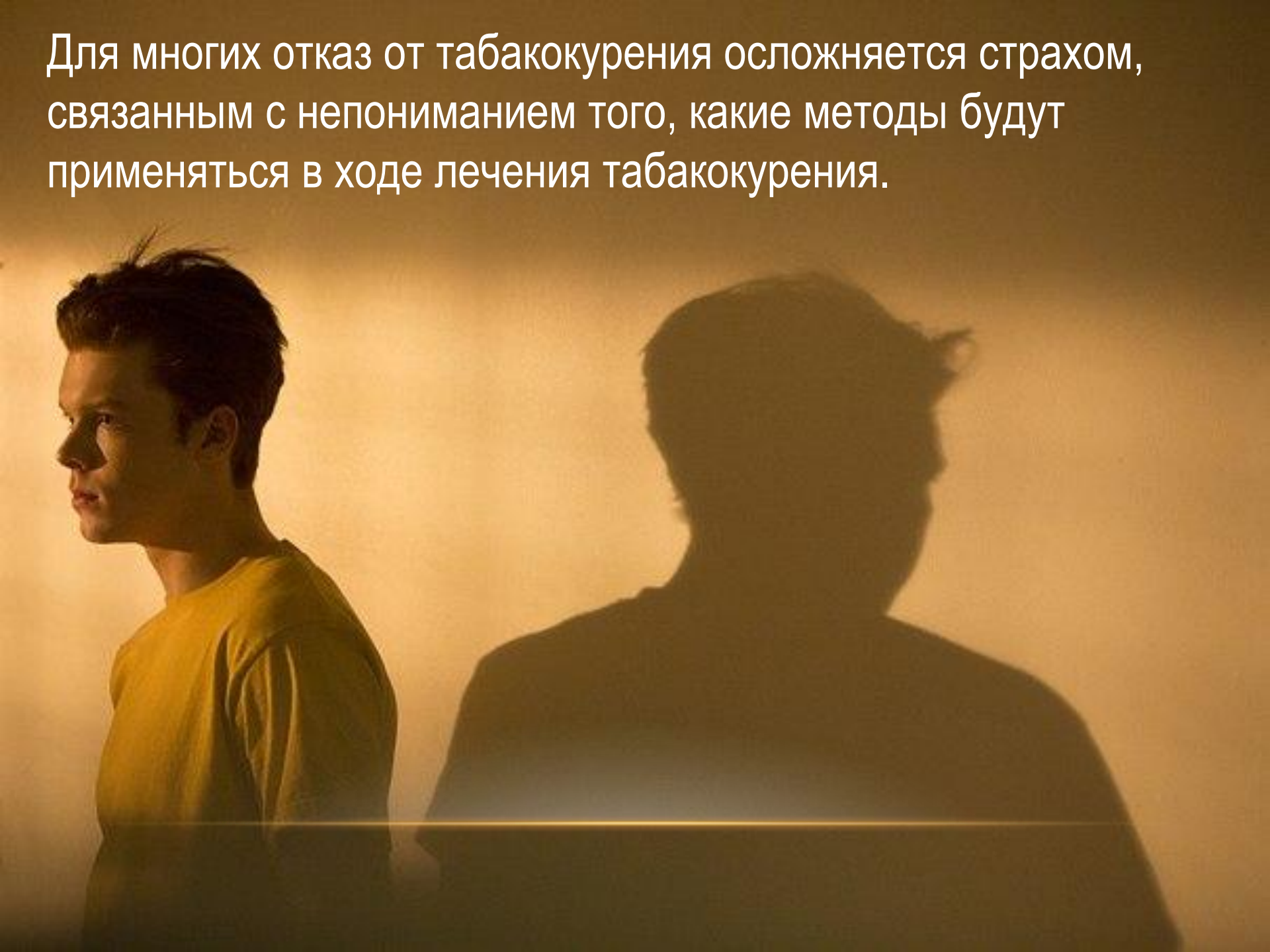
ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

Подготовили Глазунова и Ионова
9А

На решение курильщиков отказаться от курения влияют, как правило, состояние собственного здоровья, забота о близких, давление со стороны начальства на работе, а не профилактические программы.

Лишь небольшая доля курильщиков решается бросить курить, потому что на них повлияли доводы программы по профилактике курения.

Для многих отказ от табакокурения осложняется страхом, связанным с непониманием того, какие методы будут применяться в ходе лечения табакокурения.



ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

1. Роль самого государства: законы, постановления, различные массовые мероприятия, развитие детского и молодежного спорта, организация молодежного досуга.

2. Обязательный контроль за выполнением всех вышеупомянутых мероприятий, чтобы не было препятствий со стороны чиновников.

3. Массовая пропаганда здорового образа жизни в СМИ, в телевизионных и художественных фильмах, в книгах, журналах.

4. Начинать работу по профилактике курения с самого раннего возраста, начиная с детского сада.

5. Должна быть большая роль и ответственность родителей.

6. В школе отводить большую роль педагогическому составу в деле профилактики курения.

7. Высшие учебные заведения тоже должны быть зоной свободной от курения, и также должны проводиться различные мероприятия по профилактике курения.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Существует три основных вида лечения табакокурения, каждый из которых, в свою очередь, делится на подвиды:

- Психотерапия
- Медикаментозная терапия
- Физиотерапевтическое лечение

ПСИХОТЕРАПИЯ

- Самовнушение
- Гипноз
- Авторские методики
- Кодирование по методу Довженко

МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ

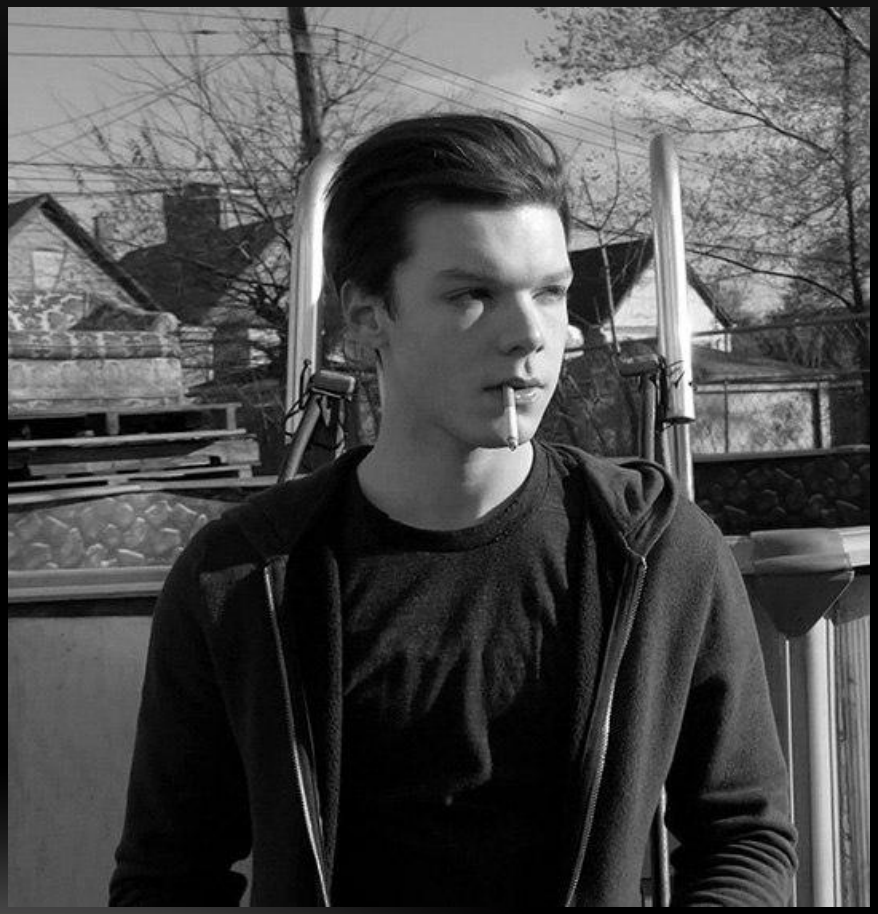
- Лекарственные препараты
- Кодирование
- Аверсивная терапия
- Метод «быстрого курения»

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

- Иглоукалывание
- Лазерная терапия
- Дыхательная гимнастика
- ТЭС-терапия

ПРОФИЛАКТИКА ПОВТОРНОГО ПРИВЫКАНИЯ К ТАБАКОКУРЕНИЮ

Существующий в сознании курильщика стереотип, связывающий табакокурение и приятные ощущения, преодолеть гораздо сложнее, чем физическую зависимость.



Лучшей профилактикой рецидивов табакокурения становится позитивный опыт жизни без курения, однако многие из тех, кто избавился от психологической зависимости, понимают, что механизмы социального взаимодействия, которые раньше были тесно связаны с курением, даются им гораздо сложнее.

Отказавшимся от курения становится сложнее общаться, сложнее расслабиться или сосредоточиться. В результате люди становятся менее коммуникабельными, замыкаются и чувствуют некоторый дискомфорт.

ССЫЛКИ

http://www.nosmoking-spb.ru/profilaktika_tabakokurenija/

http://gidmed.com/narkologiya/tabakokurenie/lechenie-tabakokureniya.html

http://www.nosmoking18.ru/profilaktika-kureniya/