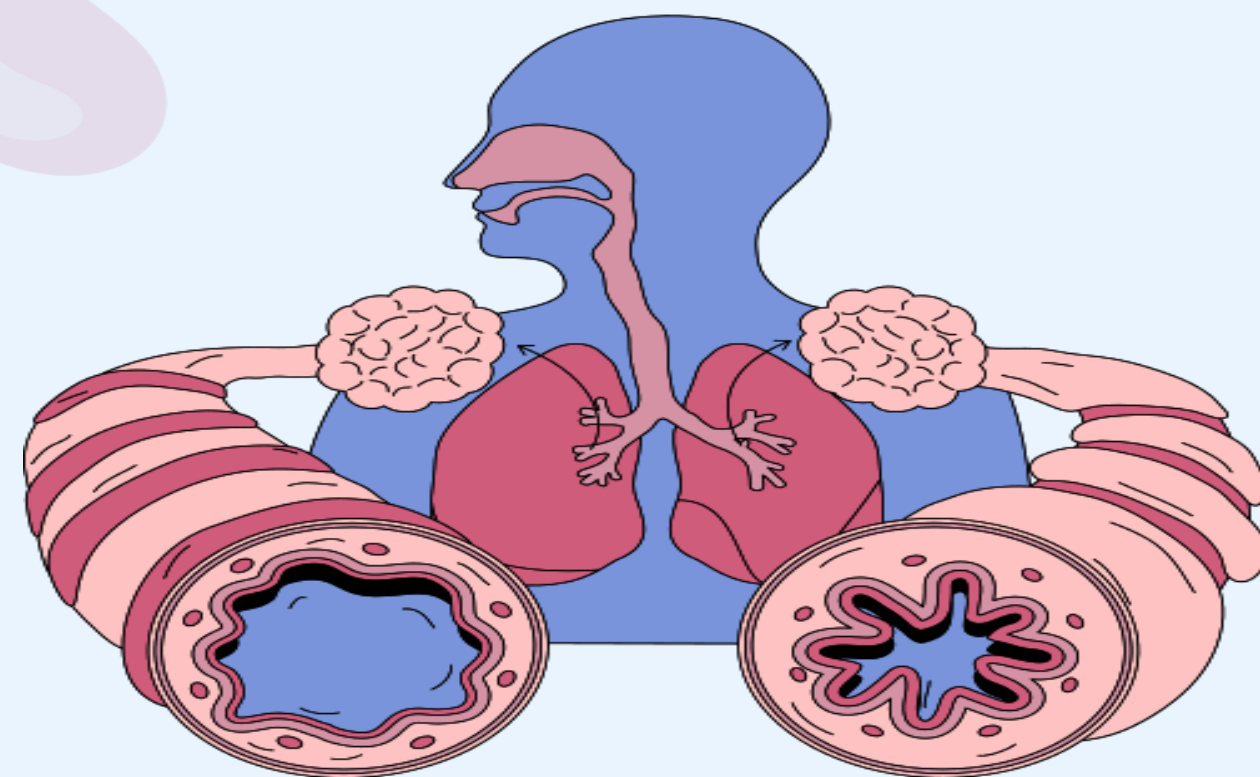
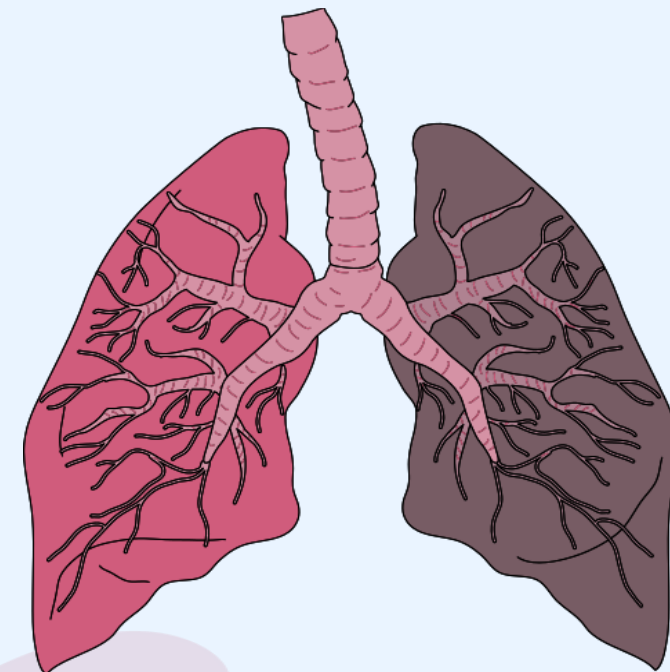


ВСП "КОМПАНІЇВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ БНАУ"

Куріння чи здоров'я



Чому люди курять?

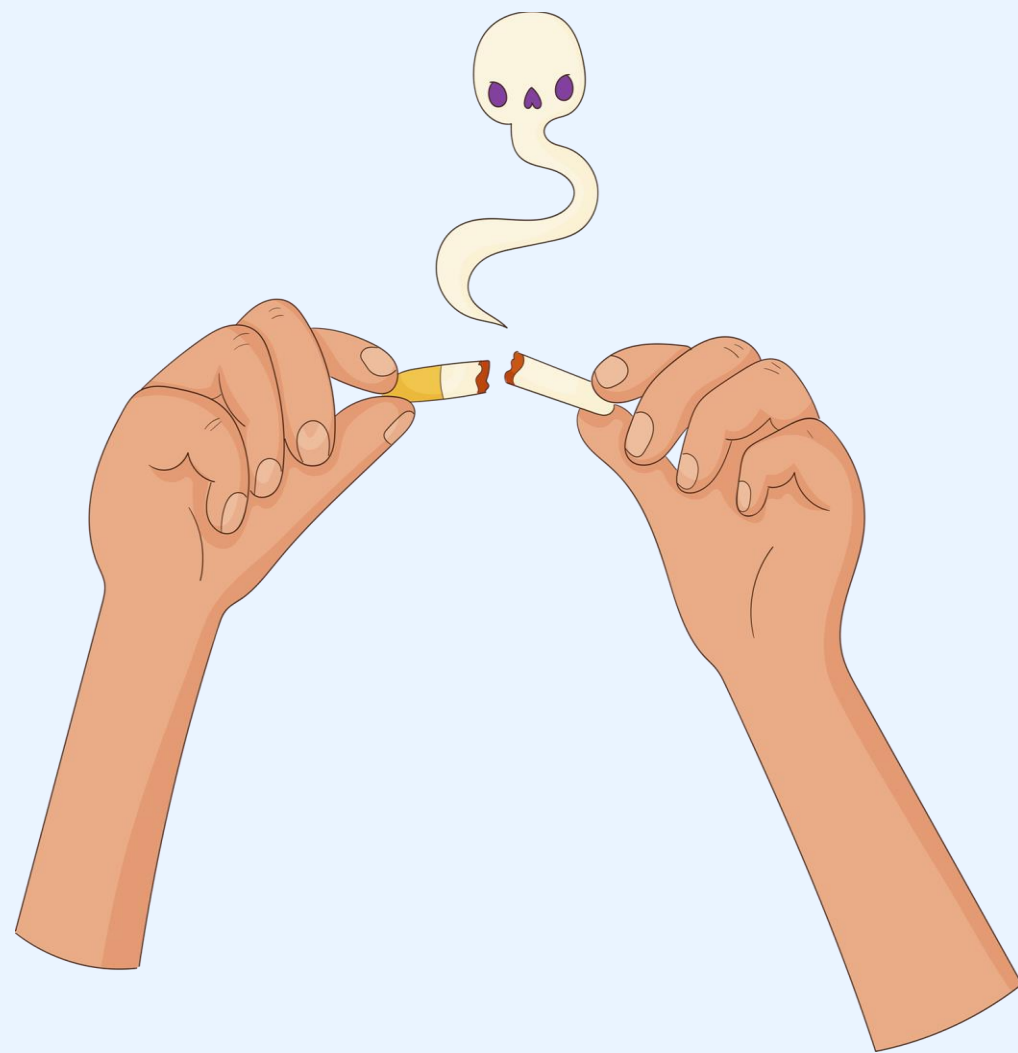


- Зняття стресу
- Соціальний вплив
 - Звичка
 - Залежність

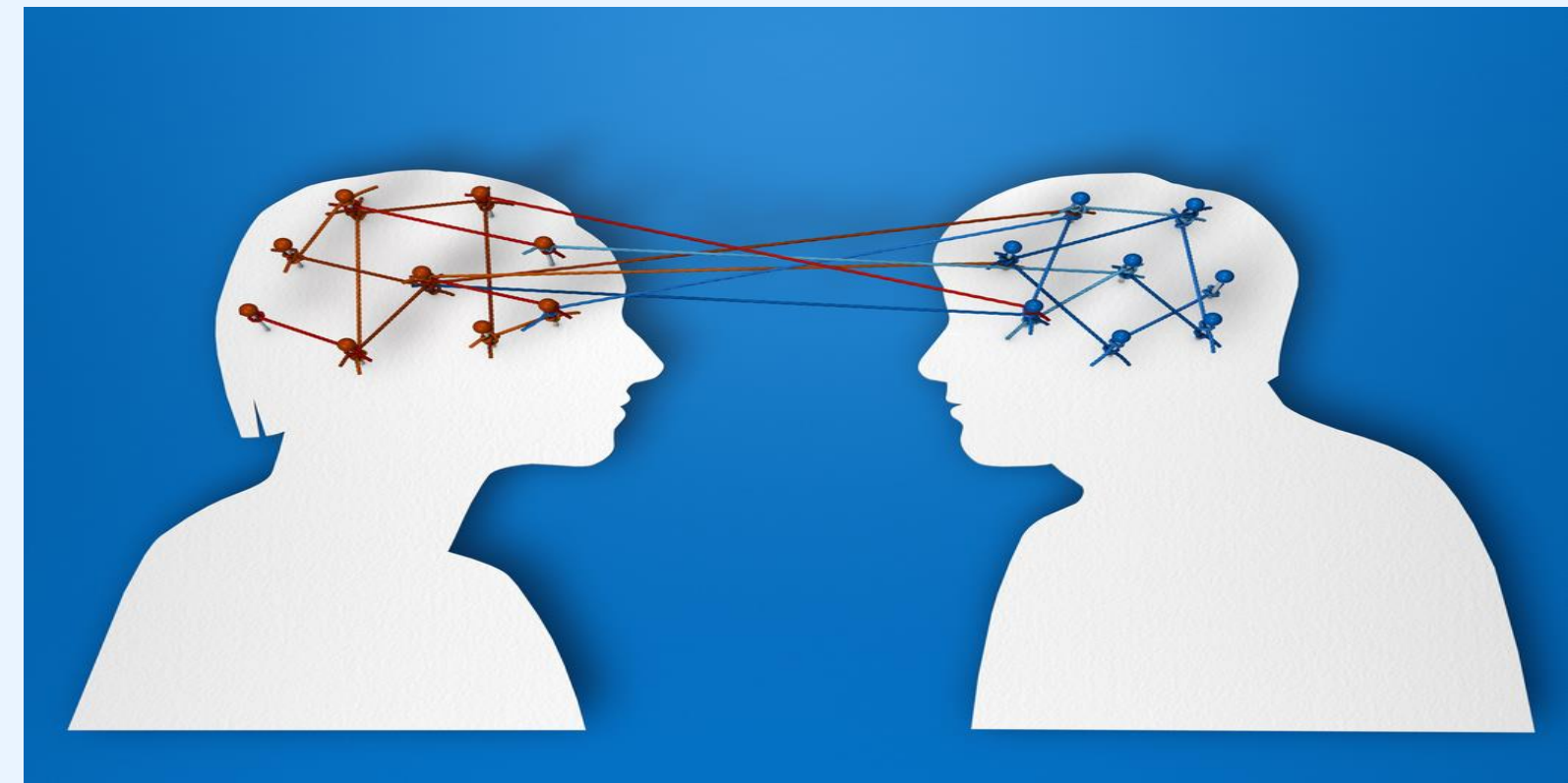


Психологія залежності

Пастка нікотину (як працює дофамінова петля-коротке задоволення – довга залежність)
Дофамінова петля (або дофамінова пастка) — це замкнене коло в роботі мозку, при якому людина постійно потребує зовнішніх стимулів для отримання швидкого задоволення, що призводить до залежності та зниження мотивації.



Нікотин = швидке «псевдозадоволення»
Формування звички через повторення



Склад нікотину

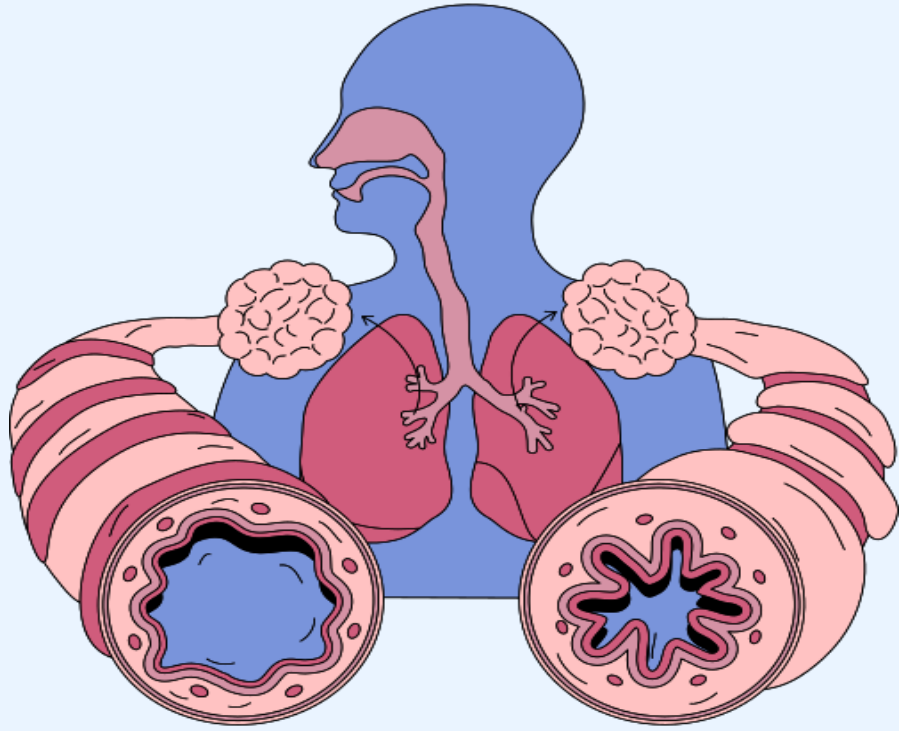
Нікотин — це сильна психоактивна речовина, яка класифікується як наркотик, оскільки викликає швидке звикання та важку залежність. Він є нейротоксином, що стимулює вироблення дофаміну, діючи на мозок подібно до кокаїну чи героїну. Регулярне споживання веде до фізичної та психологічної залежності.



Основні факти про НИКОТИН

- **·Сильна залежність:** Нікотинова залежність може бути такою ж сильною, як залежність від важких наркотиків.
- **·Дія на мозок:** Нікотин досягає мозку за **7–10** секунд, стимулюючи викид гормонів задоволення (дофамін), що викликає приємні відчуття та примушує курити знову.
- **·Фізичні наслідки:**
 - **Викликає звуження судин**, підвищує ризик інфарктів та інсультів, а в тютюновому димі міститься понад **69** токсичних речовин, що викликають рак.
- **·Швидке звикання:** Особливо небезпечний для підлітків, оскільки мозок, що розвивається, швидше стає залежним.
- **·Не тільки в сигаретах:** Входить до складу сигарет, сигар, електронних сигарет, нікотинових гелів та жувальних гумок.

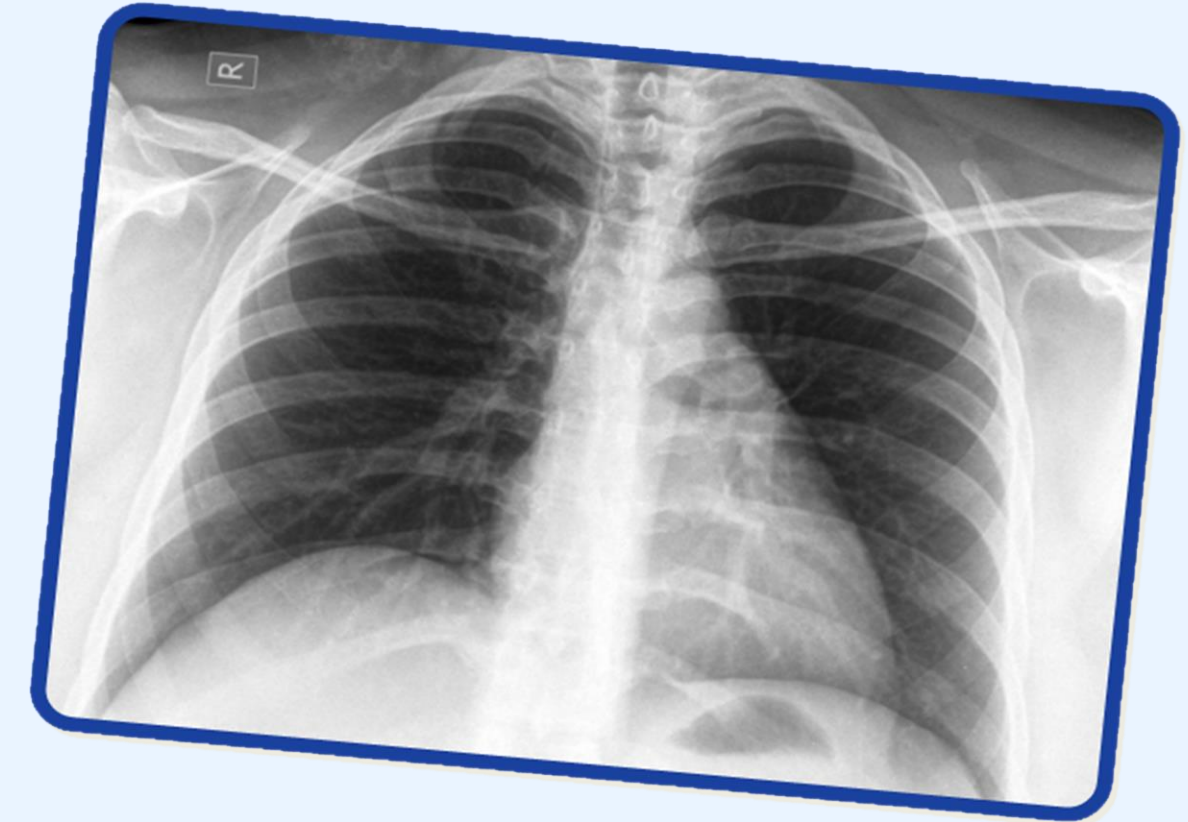
Вплив на здоров'я



➤ Серце

➤ Легені

➤ Імунітет



➤ Передчасне старіння



Психологічні наслідки



- **Хронічний стрес та тривога**
- **нікотинова залежність**
- **депресивні стани**
- **зниження когнітивних здібностей**
- **(пошкодження тканин мозку може призвести до погіршення пам'яті)**
- **психологічна та соціальна залежність (наприклад куріння після кави, для концентрації і розслаблення)**



Після того, як ви кините палити...



- ✓ **Через 8 годин** рівень нікотину і чадного газу в крові зменшуються наполовину, рівень кисню збільшується до нормальних величин.
- ✓ **Через 24 години** чадний газ повністю виводиться з організму, легені починають очищатися від накопичених смол.
- ✓ **Через 48 годин** в організмі не залишається нікотину. Відновлюється чутливість до смаків і запахів.
- ✓ **Через 72 години** дихання стає більш вільним, зникають труднощі у вигляді хрипів, кашлю. Бронхи розслабляються, рівень енергії в організмі збільшується.
- ✓ **Через 2-12 тижнів** рівень кровообігу збільшується, фізичні навантаження даються легше.
- ✓ **Через 3-9 місяців** повністю зникають труднощі з диханням (кашель, хрип), обсяг і ефективність легких зростають на 10%.
- ✓ **Через 1 рік** ризик серцевого нападу зменшується вдвічі.
- ✓ **Через 10 років** ризик раку легень зменшується наполовину.
- ✓ **Через 15 років** ризик серцевого нападу зменшується до рівня некурячої людини.

Вправа «Соціальний тиск»

Ситуації:

«Спробуй, всі курять»

«Ти що, слабак?»

«Це допоможе заспокоїтись»

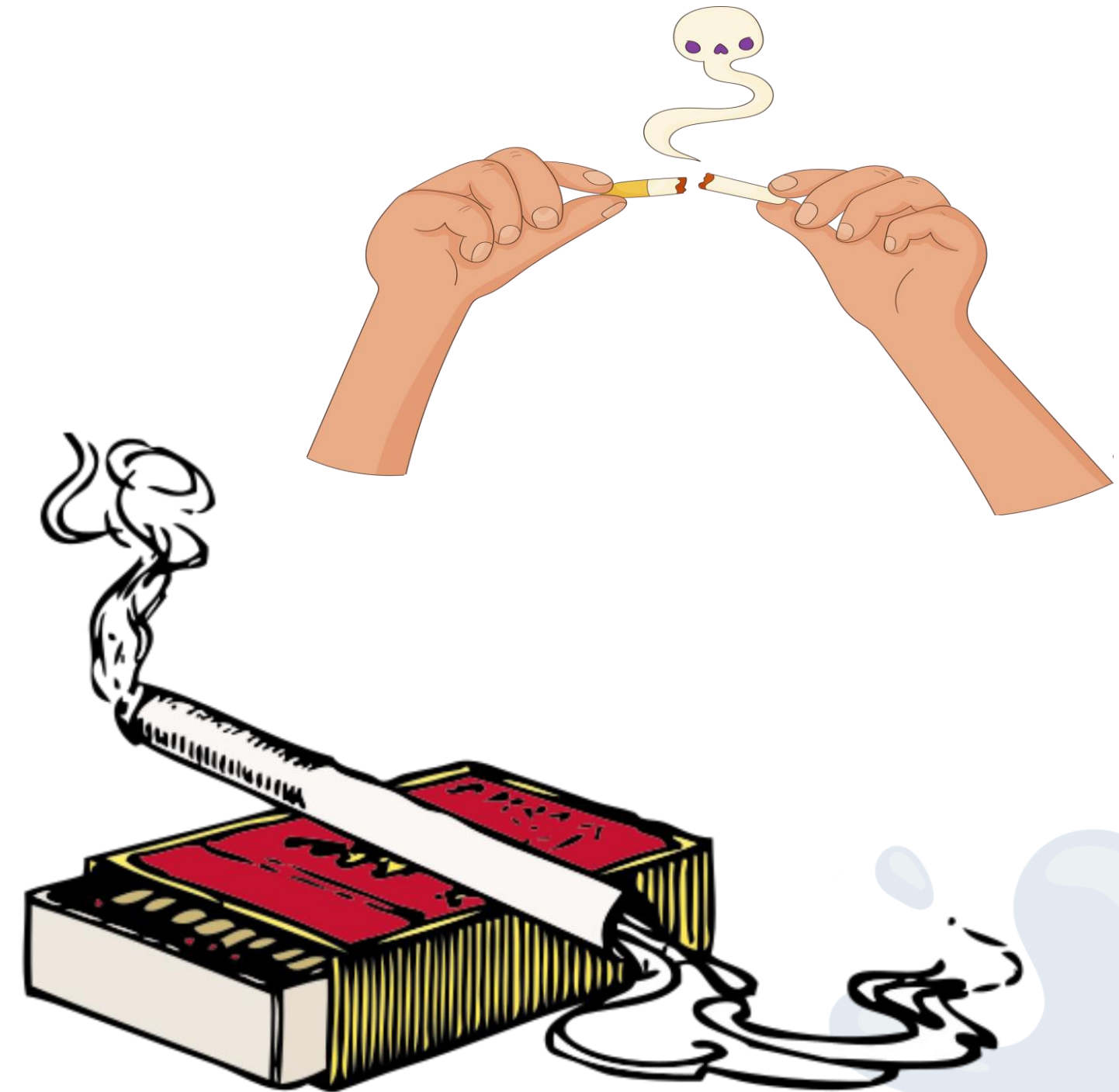
Завдання:

знайти 3 способи відмови:

впевнено

спокійно

з гумором



Вправа «Ціна звички»

Розрахунок:

- 1 пачка = __150__ грн
- 1 місяць = _4650__ грн
- 1 рік = _55800__ грн

Питання:

- що можна купити замість цього?



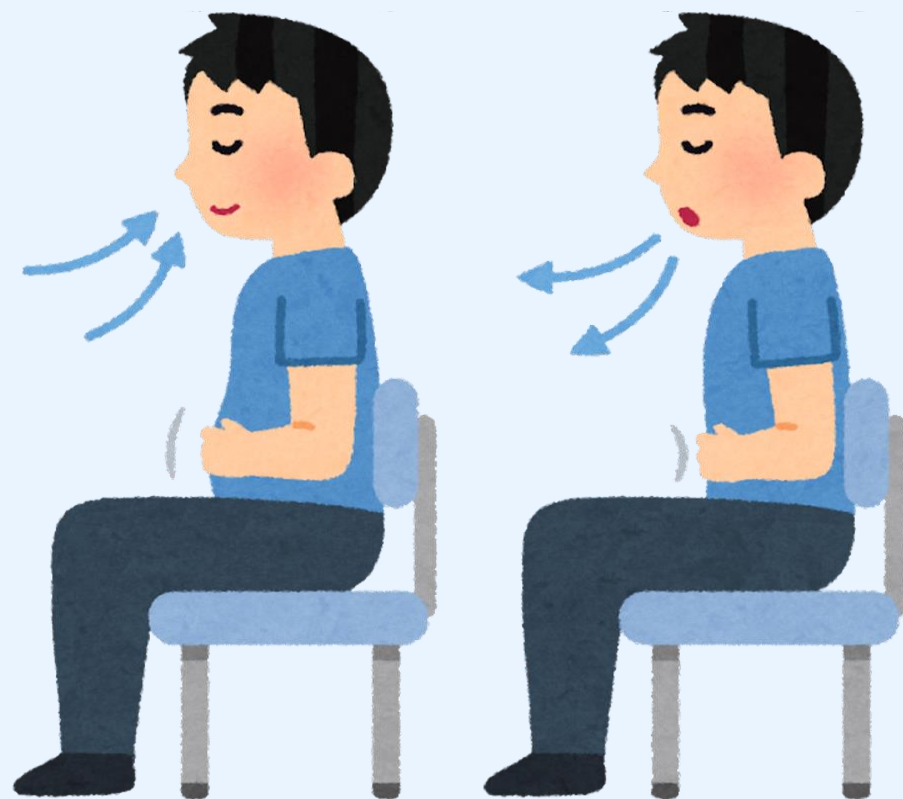
Вправа : «Заміна звички»

Замість сигарети



➤ *Вода*

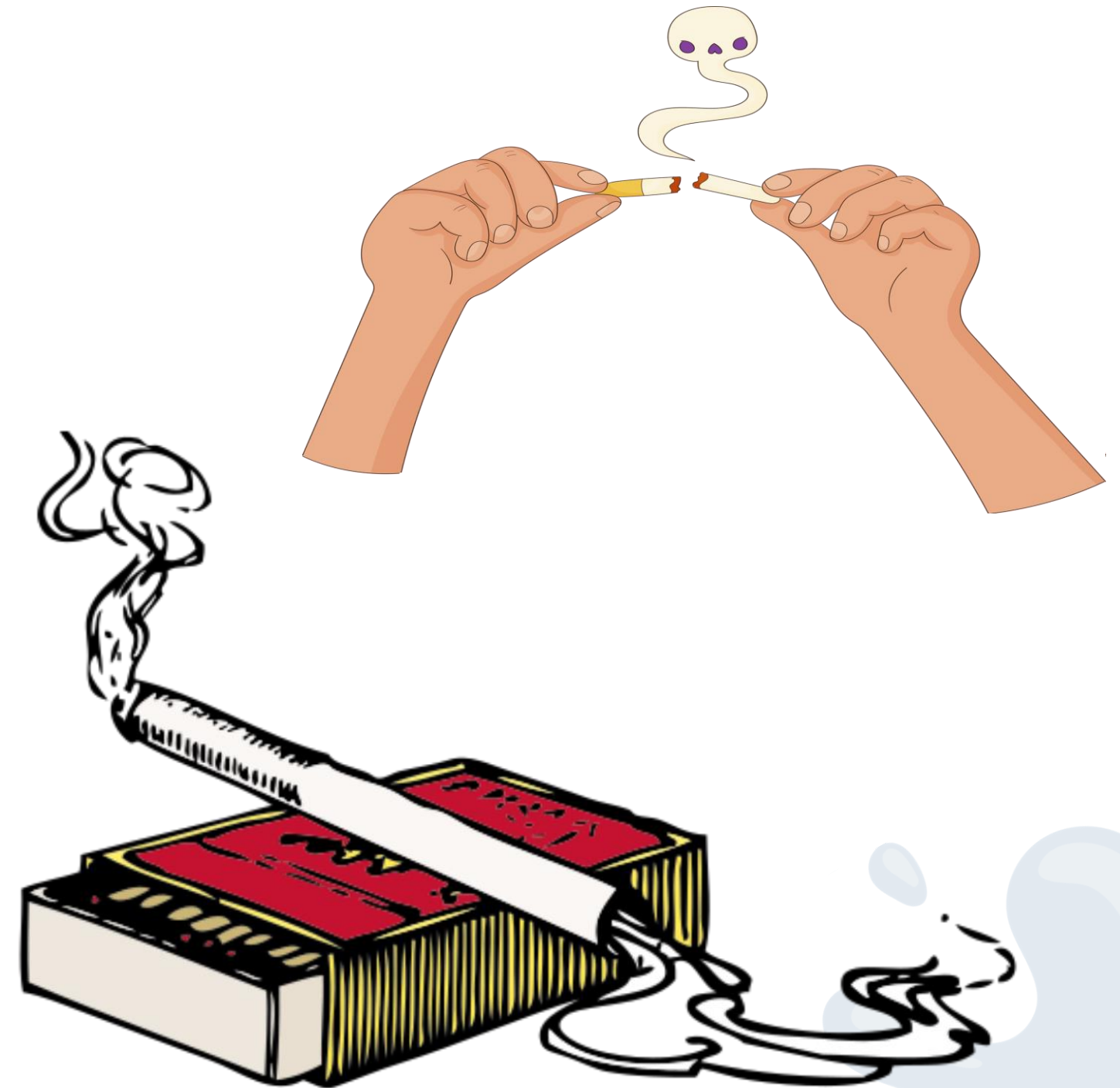
- Дихальні вправи
 - Прогулянка
 - Жувальна гумка



Вправа «Мої причини»

Запишіть:

Чому я курю? Що я отримую?



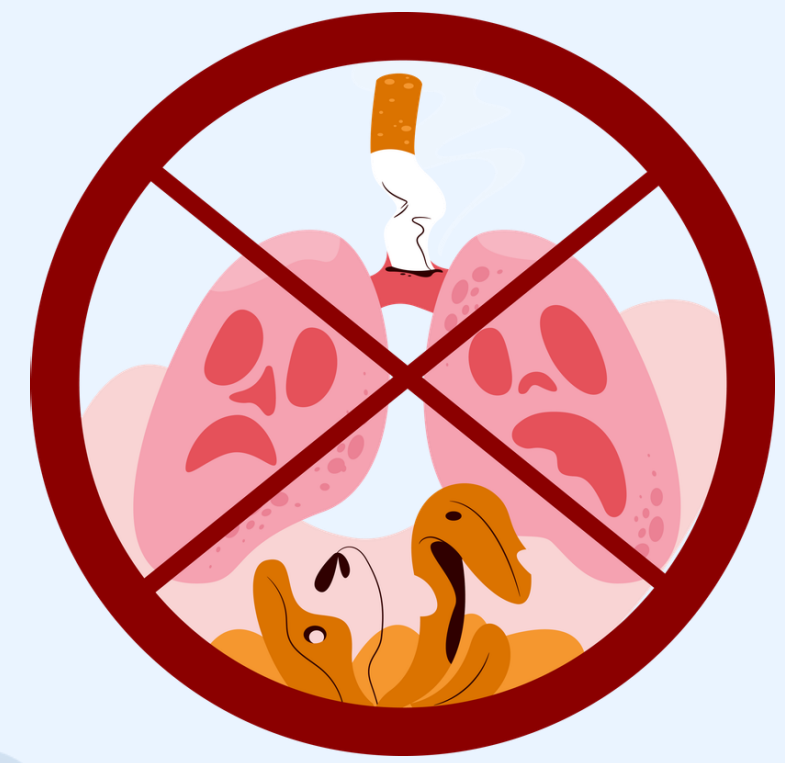
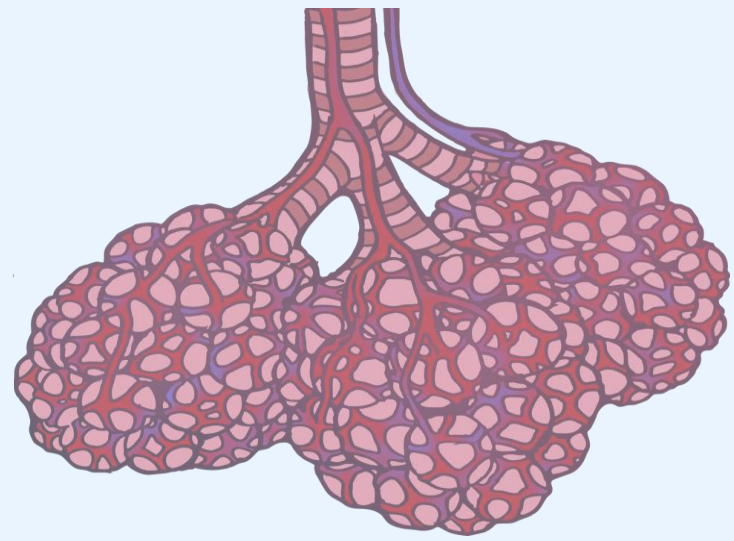
Вправа «Лист у майбутнє»

01 2 частини:

02 якщо я курю

03 Якщо я не курю





Thank
You

