

Профилактика табакокурения

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.

Здесь представлены ресурсы, материалы которых помогут Вам в преодолении этой зависимости.

	<p>Барабаш П.И. Брось курить сейчас: тренинг по избавлению от табачной зависимости / П.И. Барабаш. – Санкт-Петербург : Крылов, 2007. – 197, [2] с: ил.</p> <p>Читаешь, выполняешь упражнения, закрываешь последнюю страницу и осознаешь, что курение осталось в прошлом. Представляет профессиональный интерес для психологов, наркологов, для всех, кого интересует проблема табачной зависимости.</p> <p>Полный текст доступен: http://str.my1.ru/stop_sm_Barabash.rar</p>
	<p>Гейтли А. Дива Никотина : история о том, как табак соблазнил мир / Аиан Гейтли. – Санкт-Петербург : Амфора, 2005. – 428 с. – (Новая Эврика).</p> <p>Удивительная и крайне увлекательная история покорения мира незатейливым растением, обладавшим дьявольской притягательностью, – табаком. Автору удалось создать интригующее динамичное произведение, анализирующее исторические, культурные и геополитические корни табачного феномена.</p> <p>Полный текст доступен: http://www.e-reading.club/bookreader.php/1022262/Geytli - Diva Nikotina. Istoriya o tom%2C kak tabak soblaznil mir. html</p>



Геппе Н. А. Курение табака у детей и подростков: влияние на состояние здоровья и профилактика // Практическая пульмонология. – 2007. – № 3. – С.15-19.

Статья посвящена совместной работе родителей и специалистов среди подрастающего поколения по профилактике курения.

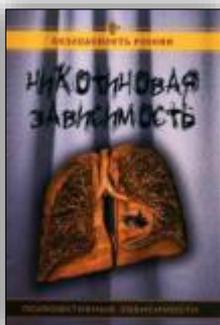
Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу:

<http://cyberleninka.ru/article/n/kurenie-tabaka-u-detey-i-podrostkov-vliyanie-na-sostoyanie-zdorovya-i-profilaktika>



Левшин В.Ф. Как бросить курить, или Чего не знал Аллен Карр / В.Ф. Левшин. – Москва : Эксмо, 2010. – 190 с. : ил. – (Летobook каждый день).

Бросить курить "в один прекрасный момент" невозможно, а часто и небезопасно, но избавиться от пагубной привычки раз и навсегда - в ваших силах! Правильный психологический настрой, и грамотное распределение усилий сделают половину дела. Как договориться с собой о решительном шаге и не отступить от решения, к каким средствам помощи стоит прибегать, а также многое другое подскажет и прояснит эта книга. Не ухудшайте жизнь себе и тем, кто вас окружает, - ощутите свободу независимости от сигареты!.



Никотиновая зависимость : (психоактивные зависимости) / [сост. Н. Н. Бойко]. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Родная страна, 2009. – 198, [1] с. : ил., табл. – (Безопасность России).

Сборник объединил материалы Всемирной организации здравоохранения, законодательные акты, материалы анкетирования школьников, статьи о вреде табака и в помощь бросающим курить..



Профилактика табакокурения среди детей и подростков : руководство для врачей / [Геппе Н. А. и др.] ; под ред. Н. А. Геппе. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 143 с. : ил.

Данное руководство является практическим руководством к внедрению государственной программы по укреплению здоровья населения и более широкой программы по борьбе с вредными привычками. В нем отражены основные проблемы, связанные с распространением табакокурения среди детей и подростков, современные отечественные и международные документы, направленные на профилактику курения табака.

Книга предназначена для широкого круга специалистов, так или иначе соприкасающихся в своей практической работе с детьми.



Пугачев И.Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И.Ю. Пугачев, С.Ю. Дутов, Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – № 2. – С.791-796.

Угрожающие темпы роста заболеваемости среди современных детей и подростков определяют необходимость активного выявления неблагоприятных факторов, влияющих на формирование отклонений в состоянии здоровья подрастающего поколения. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает здоровье молодежи посредством ключевых индикаторов, включая табакокурение, которое является одной из основных причин высокой заболеваемости и смертности среди взрослого населения.

Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу:

<http://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennost-tabakokureniya-sredi-razlichnyh-grupp-naseleniya-i-puti-ego-profilaktiki>

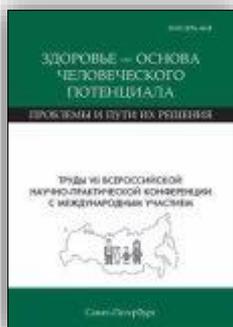


Романникова М.В. Профилактика табакокурения среди детей и подростков: педагогическая программа // Высшее образование в России. – 2009. – № 6. – С. 145-148.

В статье представлен опыт реализации профилактической программы «Соревнование классов, свободных от курения». Статья адресована педагогам, психологам, социальным педагогам образовательных учреждений, проводящим профилактику табакокурения среди детей и подростков.

Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу:

<http://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-tabakokureniya-sredi-detey-i-podrostkov-pedagogicheskaya-programma>



Усанова О.Н. Профилактика табакокурения в студенческой среде // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2010. – № 1. – С. 195-199.

Раскрываются основные направления проекта «Профилактика табакокурения в студенческой среде», как комплексной системы профилактики табакокурения, которую можно организовать силами одного вуза и направленного на защиту молодого поколения России от разрушительных для людей последствий потребления табака и воздействия табачного дыма.

Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу:

<http://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-tabakokureniya-v-studencheskoy-srede>

Интернет-ресурсы



Сайт «Ну хватит!» (<http://www.nuhvatit.ru/>) создан для того, чтобы помочь тем людям, которые хотят бросить курить, тем, для кого курение стало тяжелой обузой, отнимающей физические и душевные силы, для тех, кто уже обзавёлся недугами, связанными с курением, а также для тех, кто просто осознал, что курить вредно...

На сайте размещаются актуальные статьи по теме борьбы с никотиновой зависимостью.

	<p>Никотиновая зависимость – проблема, которая мучает человечество далеко не одно десятилетие. В последнее время она стоит особенно остро, поскольку распространение информации, в том числе и рекламной, происходит с молниеносной скоростью, а удачные маркетинговые ходы приводят к скрытой рекламе сигарет в книгах, журналах и произведениях кинематографа.</p> <p>На портале «FB.RU» есть специальный раздел «Бросить курить» (http://fb.ru/category/150/quit-smoking), где представлены содержательные и актуальные статьи по профилактике табакокурения и влиянию его на организм.</p>
	<p>Авторский сайт Валерия Бочкарева «Мир без никотина» (http://www.nosmoking18.ru/), в котором дается информация не только о вреде курения и его последствиях, но также и о здоровом образе жизни, об интересных и забавных фактах, связанных с этой темой.</p> <p>Сайт поможет тем людям, которые уже хотят бросить курить и тем, которые еще только начинают задумываться о влиянии никотина на свое здоровье.</p>
	<p>На сайте Russlav.ru есть специальный раздел посвящен о вреде курения, где размещены статьи помогающие людям найти информацию об этой пагубной привычке, в т.ч. по профилактике табакокурения (http://www.russlav.ru/tabak/tabakokyrenie.html)</p>
	<p>Курение – что это такое конечно знают все. Как избавиться от этой злополучной привычки интересует многих. Но курящий человек чисто психологически не может отказаться от курения и всегда откладывает на потом.</p> <p>В авторском блоге Людмилы Шегай «Советы лечения народной медицины» размещена полезная информация (https://sovety-lecheniya.ru/vred-kureniya-realnye-fakty-i-posledstviya.html)</p>
	<p>На сайте «Не курим. Ру» (http://ne-kurim.ru/) помимо статей о вреде курения, способах отказа от табака, приведены тесты, определяющие уровень зависимости от табака, тип курительного поведения и готовность человека бросить курить.</p> <p>Информация, представленная на сайте, носит ознакомительный и просветительский характер и не предназначена для самодиагностики и самолечения</p>