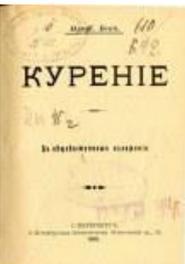
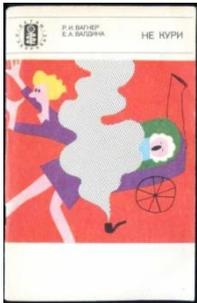
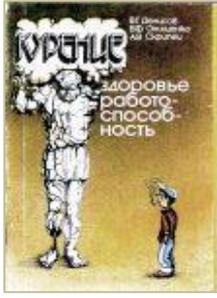


## «Я сумел бросить курить, и ты сможешь»: профилактика табакокурения

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Александров, Ю.М. Зеленая погильель / Ю.М. Александров. - М. : Знание, 1964. - 96 с. : ил. - (Прочти, товарищ!)</b></p> <p>Очерки, связанные с табакокурением. Общая идея книги – знакомство с историей и проблематикой вопроса и пропаганда борьбы с курением. Материал излагается в художественно-публицистической форме.</p>  |
|    | <p><b>Андреева, В.М. Дифференцированный эколого-физиологический подход к диагностике и коррекции дезадаптаций, отягощенных табакокурением при информационной нагрузке в ВУЗе: автореф. дис.: 03.00.16 - экология: 03.00.13 - физиология / В.М. Андреева. - Ульяновск: УлГУ, 2006. - 23 с.</b></p> <p>Цель работы – исследование индивидуально-типологических особенностей механизмов развития адаптации у студентов–юношей к обучению в ВУЗе для разработки дифференцированного эколого-физиологического подхода к диагностике и коррекции дезадаптаций, отягощенных табакокурением.</p>   |
|   | <p><b>Баженов, И.П. Вместе с дымом папиросы уходит и здоровье / И.П. Баженов. - М.: Медгиз, 1960. - 28 с. : ил. - (Научно-популярная медицинская литература)</b></p> <p>Автор по профессии врач. Простым и доступным способом, приводя примеры из жизни, он рассказывает о вреде курения.</p>  |
|  | <p><b>Банщиков, В.М. Курить вредно! / В.М. Банщиков. - М.: Медгиз, 1959. - 35 с. : ил. - (Научно-популярная медицинская литература. Научно-популярная литература)</b></p> <p>Брошюра рассчитана на широкий круг читателей и рассказывает о вреде курения табака для организма человека. В ней подробно говорится и о том, как избавиться от этой пагубной привычки.</p>  |
|  | <p><b>Бахур, В.Т. От первой папиросы до рака / В.Т. Бахур. - М.: Знание, 1980. - 96 с.: ил. - (Народный университет. Факультет здоровья; 3)</b></p> <p>Автор, опираясь на собственные наблюдения и данные многочисленных исследований врачей, социологов, физиологов, показывает вред табакокурения. В брошюре рассказывается о коварных свойствах табачного дыма, о многочисленных, зачастую тяжелых заболеваниях, вызываемых курением табака и мерах борьбы с табакокурением. Рассчитана на широкий круг читателей.</p>  |
|  | <p><b>Бек, А. Курение: в общедоступном изложении / проф. Бек. - СПб.: С.-Петербургская Электротпечатня, 1902. - 48 с.</b></p> <p>Научно-популярная брошюра о вреде курения, истории распространения этой привычки у разных народов и в разных слоях населения, приводятся данные о стоимости и видах табака в разных странах. Автор живописует последствия курения для здоровья, приводя примеры их жизни и научные данные того времени. В заключении кратко обозначен круг мер, которые, следовало бы предпринять против курения. «Я думаю, что для всякого, читающего эти строки, ясно теперь, что табак приносит людям величайший вред», - заключает профессор Бек.</p> |

|   |   |
|---|---|
|    | <p><b>Беляев, И.И. Табак - враг здоровья / И.И. Беляев. - 2-е изд., доп. - М.: Медицина, 1979. - 55 с. : ил. - (Научно-популярная медицинская литература)</b></p> <p>Приведены некоторые сведения из истории курения табака, данные, характеризующие его распространение за рубежом и в СССР. Автор рассказывает о вредном влиянии курения табака на различные органы и системы организма человека, о мерах, которые могут помочь в борьбе с распространением курения, о лечении хронического никотинизма. Рассчитана на широкий круг читателей.</p>  |
|    | <p><b>Богданов, И.А. Дым отечества, или Краткая история табакокурения / И.А. Богданов. - М.: Новое лит. обозрение, 2007. - 272, [2] с. : ил. - (Культура повседневности)</b></p> <p>История табака и курения в Петербурге от основания города до наших дней. Приключения табака в России рассматриваются автором в контексте «общей истории» табака: как европейцы впервые столкнулись с ним, как лечили им кашель, головную боль, изгоняли из курильщиков дьявола. Автор воспроизводит историю табакокурения в мельчайших деталях, рассказывая о появлении первых табачных фабрик, роли сигарет в советских фильмах, о том, как власть боролась с табаком и, напротив, поощряла курильщиков. В книге множество малоизвестных фактов из истории табакокурения в разные периоды истории.</p> |
|   | <p><b>Борьба с эпидемией курения: докл. Ком. экспертов ВОЗ по борьбе с курением: пер. с англ. / ВОЗ. - М.: Медицина, 1980. - 95 с. : ил. - (Серия технических докладов/ ВОЗ; 636)</b></p> <p>Авторитетная информация и руководства по укреплению и охране здоровья населения, профилактике и борьбе с курением по данным ВОЗ. Деятельность ВОЗ по данному направлению. Отражены наиболее важные положения. Проблема курения в настоящее время переросла в эпидемию мирового масштаба, укоренение в стране привычки курения неизменно приводит к серьезным заболеваниям и проблемам здравоохранения. Публикация предназначена тем, кто принимает решения – работникам министерств, законодателям, работникам здравоохранения и образования и широкому кругу читателей.</p>                   |
|  | <p><b>Буркин, М.М. Основы наркологии : учеб. пособие / М.М. Буркин, С.В. Горанская. - Петрозаводск: Карелия, 2002. - 191 с.</b></p> <p>Последовательно рассмотрены наркомания и токсикомания (кроме клинической характеристики, экспертизы и лечения приведенных заболеваний), алкоголизм и пьянство, <b>табакокурение</b>. Книга предназначена в качестве учебного пособия для студентов медицинских и психологических факультетов вузов. В то же время она может быть полезна молодым врачам-интернам, педагогам, дефектологам, социальным работникам, учащимся средних специальных заведений.</p>  |
|  | <p><b>Вагнер, Р.И. Не кури / Р.И. Вагнер, Е. А. Валдина. - М.: Медицина, 1979. - 32 с. : ил. - (Научно-популярная медицинская литература: детям о здоровье)</b></p> <p>В брошюре подробно рассказывается о вреде курения для организма человека. Автор предостерегает детей от желания начать курить и разъясняет, как курение постепенно превращается в губительную для здоровья привычку. Для школьников средних и старших классов.</p>   |

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Галиев, У.Ш. Маленькие рассказы о большом зле / У.Ш. Галиев. - Фрунзе: Кыргызстан, 1978. - 51 с.</b></p> <p>Рассказы врача о вредных привычках человека, ведущих к тяжелым последствиям. Среди рассматриваемых проблем – курение – массовая и очень вредная для здоровья человека искусственно воспитанная привычка.</p>   |
|    | <p><b>Гавалов, С.М. Не кури, мама! ... / С.М. Гавалов, А.Е. Демченко. - Новосибирск: Кн. изд-во, 1989. - 58, [3] с. : ил.</b></p> <p>В популярной форме авторы – медики рассказывают о том, к каким тяжелым последствиям приводит кажущееся невинным пристрастие к табачному дыму. Страдает не только сам курильщик, но и его окружение. Самое трагичное, что тяжелые болезни проявляются у пассивных курильщиков – детей. Для широкого круга читателей.</p>   |
|   | <p><b>Гейтли, А. Дива Никотина : история о том, как табак соблазнил мир / Аян Гейтли; [пер. с англ. А.А. Девеля и Л.А. Девель]. - СПб. : Амфора, 2005. - 428 с. - (Новая Эврика)</b></p> <p>Удивительная и 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><b>Генкова, Л.Л. Почему это опасно / Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков; пер. с болг. Ф.М. Калинко. - М.: Просвещение, 1989. - 94, [2] с. : ил.</b></p> <p>Раскрывается общая картина разрушительного действия никотина, алкоголя и наркотических веществ на организм человека. Авторы знакомят с одной из организационных форм пропаганды здорового образа жизни, которая проводится в школах Народной Республики Болгарии. Книга адресована учащимся, учителям, ведущим кружковую работу по химии и биологии, организаторам внеклассной работы в школе и родителям для ознакомления с профилактикой вредных привычек у детей.</p> |
|  | <p><b>Деглин, В.Я. Пагубные пристрастия / В.Я. Деглин. - М.: Знание, 1972. - 80 с. - (Народный университет. Факультет здоровья; 2)</b></p> <p>В брошюре рассказывается о вредных привычках и пагубных пристрастиях, в частности к алкоголю и табаку, негативно влияющих на здоровье. Рассчитано на широкий круг читателей.</p>   |
|  | <p><b>Деларю, В.В. Губительная сигарета / В.В. Деларю. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Медицина, 1987. - 79 с. : ил. - (Научно-популярная медицинская литература)</b></p> <p>В книге подробно рассказывается о вредном влиянии курения табака на здоровье человека, его работоспособность и производительность труда. Приведены данные многочисленных научных исследований и клинических заболеваний, подтверждающие связь курения с некоторыми тяжелыми заболеваниями. Даны советы по преодолению этой пагубной привычке.</p>  |



**Денисов, В.Г. Курение. Здоровье. Работоспособность / В.Г. Денисов, В.Ф. Онищенко, А.В. Скрипец. - Киев: Здоров'я, 1985. - 126 с. : ил. - (Советы врача)**

Рассмотрено вредное влияние курения на состояние различных систем организма. Показано отрицательное влияние курения на работоспособность и производительность труда, на некоторые экономические категории общественного производства, на коллектив, семью. Приведены рекомендации по профилактике курения. Для широких кругов читателей.



**Денисов, П.Ф. Вы решили бросить курить: советы врача-нарколога в помощь бросающим курить / П.Ф. Денисов. - Калининград: Кн. изд-во, 1982. - 15 с.**

Советы врача-нарколога, облегчающие преодоление вредной привычки к курению. Курить может бросить любой, даже самый заядлый курильщик, с любым стажем курения, в любом возрасте.



**Довженко, А.Р. Мое исцеляющее слово / А.Р. Довженко; [лит. запись А.К. Григоренко]. - 2-е изд., доп. - Киев : Молодь, 1989. - 190 с.**

В книге освещаются некоторые аспекты алкоголизма, табакокурения, наркомании а также опыт применения стрессопсихотерапии при лечении этих заболеваний.

Автор успешно использует на практике многие методы народной и современной медицины, в том числе гипноз, лечение травами, гомеопатию, психофармакологию и др. Разработанный им метод лечения – безмекаметозный Рассчитана на широкий круг читателей.



**Женщины и табак: [пер. с англ.] / ВОЗ; [К. Шолла-Тражье]. - М.: Медицина, 1994. - 132, [2] с. : ил.**

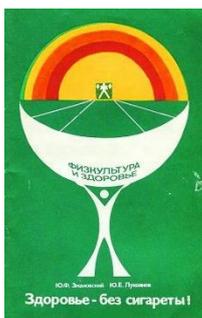
Что заставляет женщину курить, какие факторы необходимо учитывать при разработке антитабачных программ, как наилучшим образом помочь женщинам бросить курить? В книге рассмотрены эти и многие другие вопросы.

Публикация предназначена не только тем, кто принимает решения – работникам министерств, законодателям, работникам здравоохранения и образования, но и широкому кругу читателей.



**Запорожченко, В.Г. Образ жизни и вредные привычки / В.Г. Запорожченко. - М.: Медицина, 1984. - 33 с. : ил. - (Научно-популярная медицинская литература).**

Что такое образ жизни человека, как он формируется, какое значение имеет для сохранения здоровья и достижения активного долголетия? О взаимосвязи образа жизни людей и их привычек. Показана несовместимость таких вредных привычек, как пьянство, курение, переедание и др. с благополучием и здоровьем человека. Даны рекомендации, как оздоровить свой образ жизни, избавиться от вредных привычек.



**Змановский, Ю.Ф. Здоровье - без сигареты! / Ю.Ф. Змановский, Ю.Е. Лукоянов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 64 с.: ил. - (Физкультура и здоровье)**

Представлены данные о механизме вредного действия курения на жизненно важные органы и системы организма, рассказано о том, как избавиться от привычки курить, используя различные методы. Брошюра предназначена в основном молодым читателям, так как они еще мало осведомлены о большой опасности, которой начинают себя подвергать, находясь под побуждающим, подталкивающим психологическим воздействием своих приятелей-курильщиков. Авторы надеются также помочь "ветеранам" курения психологически подготовиться к отказу от курения и вооружают их некоторыми действенными способами, помогающими избавиться от этой вредной привычки.



**Золотарев, Л.А. О предупреждении курения табаку в детском возрасте: для родителей и воспитателей / сост. Л.А. Золотарев. - Издание автора. - М.: Типо-лит. т-ва И.Н. Кушнерев и К°, 1897. - 68 с. - (Родительские заботы; Вып. 3)**

«Курение принадлежит к числу очень распространенных и вредных привычек. Огромное большинство людей начинает курить в детском возрасте. Поэтому родители должны заботиться о предупреждении появления и укоренения этой привычки у своих детей. Между тем, у нас мало обращают внимания на курение и не принимают надлежащих мер против этого зла. Отчасти это происходит оттого, что немногие сознают вред курения, а отчасти и вследствие бедности нашей книжной литературы по этому вопросу», - пишет автор.



**Зубович, В.К. Курение и здоровье / В.К. Зубович. - Минск: Беларусь, 1982. - 31 с.**

Брошюра знакомит с влиянием курения на человека, рассказывает о негативных сторонах его действия на организм матери, развитие плода и новорожденного. Представлены результаты многосторонних исследований о воздействии табакокурения на человека в разные периоды жизни. Для широкого круга читателей.



**Казанский, А.И. Во вред себе и обществу: 35 вопр. и 35 ответов / А.И. Казанский. - Краснода: Кн. изд-во, 1978. - 47 с.: ил.**

Как курение табака влияет на нашу нервно-психическую сферу, на организм ребенка, на половые функции и долголетие? На эти и другие вопросы автором, специалистом своего дела, с научной точки зрения даются вполне доказательные, хорошо осмысленные ответы. Брошюра рассчитана на массового читателя.



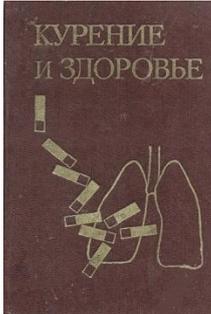
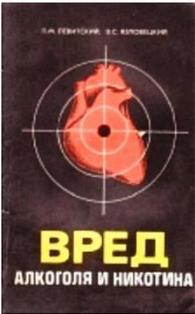
**Казьмин, В.Д. Вынужденные курить / В.Д. Казьмин. - М.: Знание, 1991. - 64 с. - (Новое в жизни, науке и технике: медицина; 10/1991)**

О вреде курения написано много книг, брошюр, статей. Однако миллионы наших сограждан не отказываются от табачного зелья. Но беда не только в этом. Курящие отравляют здоровье окружающих. В том числе женщин и детей. Об этой серьезной проблеме и идет разговор в предлагаемой брошюре. Рассчитана на массового читателя.



**Казьмин, В.Д. Курение, мы и наше потомство / В.Д. Казьмин. - М.: Сов. Россия, 1989. - 61, [2] с.: ил.**

Курение - своего рода эпидемия XX века - вызывает с каждым годом все большую тревогу мировой общественности. Эта вредная привычка самым отрицательным образом сказывается на здоровье людей, приводя ко многим серьезным заболеваниям. Особую опасность курение таит в себе для женского организма. Цель книги - доказательно, со строго научных позиций, показать вред курения, убедить бросить. Рассчитана на массового читателя.

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Каримов, З.Н. Курение - путь к страданиям / З.Н. Каримов. - Ташкент: Медицина, 1983. - 32 с.</b></p> <p>В брошюре рассказывается о губительном влиянии табака на организм, приводятся советы желающим избавиться от этой привычки.</p>   |
|    | <p><b>Клещева, Р.П. Табакокурение и мозг / Р.П. Клещева; АН СССР; отв. ред. Л.К. Семенова. - М.: Наука, 1991. - 121 с.: ил. - (Человек и окружающая среда)</b></p> <p>Книга содержит сведения о воздействии самого распространенного наркотика 20 в. – табака – на внутренние органы человека, особенно на головной мозг. На большом фактическом материале демонстрируются необратимые процессы, происходящие в головном мозге под воздействием табачного дыма. Приведены данные о пагубном воздействии курения на потомство, сведения об отставании в умственном и физическом развитии у детей и о раннем появлении старческих изменений у взрослых. Рассчитана на биологов, социологов, врачей, учителей, а также на широкий круг читателей.</p>   |
|   | <p><b>Курение и здоровье: (материалы МАИР) / [Р. Долл, Р. Пето, К.С. Мур и др.]; под ред. Д.Г. Заридзе, Р. Пето пер. с англ. В.А. Косаренкова. - М: Медицина, 1989. - 383 с.: ил. - Перевод изд.: Товассо: a major international health hazard (Lyon, 1986)</b></p> <p>Критически освещены вопросы роли курения в развитии злокачественных опухолей, болезней сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дана количественная оценка риска этих заболеваний, связанного с курением. В материалах содержится критический анализ фактических данных по влиянию на здоровье человека сигарет с низким содержанием смолы и никотина, а также по химическому составу и биологической активности табачного дыма. Рассмотрены вопросы пассивного курения. Уделено внимание анализу разных методов по борьбе с курением. Для онкологов, кардиологов, эпидемиологов, гигиенистов.</p> |
|  | <p><b>Лаптев, А.П. Коварные разрушители здоровья / А.П. Лаптев, Б.В. Горбунов. - М.: Сов. спорт, 1990. - 44 с. - (Физкультурная библиотечка для родителей)</b></p> <p>Авторы рассказывают какой огромный вред здоровью наносит употребление алкогольных напитков, <b>курение</b>, наркомания. Борьба с этим злом должна начинаться в семье, именно здесь формируется здоровый образ жизни, который является надежным заслоном опасным пристрастиям. В брошюре предлагаются рекомендации для родителей, стремящихся уберечь своих детей от вредных привычек. Для массового читателя.</p>  |
|  | <p><b>Левитский, П.М. Вред алкоголя и никотина: пособие для учителей / П.М. Левитский, В.С. Язловецкий. - 2-е изд., перераб. и доп. - Киев: Рад. шк., 1987. - 107, [2] с.: ил.</b></p> <p>В пособии помещён материал для гигиенического воспитания учащихся, раскрывающий вредное действие на организм человека алкоголя и табачного дыма. Освещается влияние алкоголя и табачного дыма на системы и органы человека, даются рекомендации по проведению учебно-воспитательной работы на уроках и внеклассных занятиях, приводятся примеры бесед со школьниками и их родителями, описываются демонстрационные опыты. Рассчитано на учителей общеобразовательной школы.</p>  |

|   |   |
|---|---|
|    | <p><b>Левшин, В.Ф. Курить или не курить?: полезные сведения для курящих и некурящих / В.Ф. Левшин. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 159, [1] с.: ил.</b></p> <p>Автор занимается профессиональной помощью в отказе от курения. В книге, полезная и достоверная информация о курении, его последствиях, плюсах и минусах этой привычки; о том, как бросить курить и как не стать курильщиком. Тех, кто задумал бросить курить, знакомят с всевозможными методами, приемами и препаратами, которые следует использовать, чтобы бросить эффективно и окончательно. Эта книга информация к размышлению, каждый может сделать свой собственный выбор. Представлены диаграммы, графики, схемами, рисунки.</p>   |
|    | <p><b>Лещинский, Л.А. Не курите! / Л.А. Лещинский. - Ижевск: Удмуртия, 1982. - 71 с.</b></p> <p>В книге заслуженного деятеля науки УАССР профессора Л.А. Лещинского рассказывается о вреде курения для здоровья человека, ущербе, наносимом курильщиком здоровью окружающих. Рассматриваются такие вопросы, как курение и труд, курение и потомство, курение и спорт и т.д. Для широкого круга читателей</p>  |
|   | <p><b>Мазо, Г.Е. Победить привычку: [о вреде курения] / Г.Е. Мазо. - Минск: Полымя, 1989. - 45, [3] с.: ил.</b></p> <p>Советы для тех, кто навсегда решил бросить курить, подробно изложены в брошюре. Приводятся убедительные примеры, помогающие понять главное – надо прежде всего самому позаботиться о своем здоровье. Предлагается комплекс специальных упражнений, разнообразные методики и аутотренинг.</p>   |
|  | <p><b>Макеева, А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем / А.Г. Макеева; Ин-т возрастной физиологии. - М.: Вентана-Граф, 2003. - 32 с. - (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития: от 6 до 10 лет)</b></p> <p>Как предотвратить раннее знакомство детей с одурманивающими веществами? От этой беды не застрахован ни один ребенок. Как поступить если это случилось? Что могут и должны делать родители, чтобы воспитать у ребенка стойкое неприятие всего, что вредит здоровью? Как помочь ребенку противостоять дурману? Ответы на эти и другие вопросы можно найти в данной книге. Для родителей.</p>   |
|  | <p><b>Никотиновая зависимость: (психоактив. зависимости) / [сост. Н.Н. Бойко]. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Родная страна, 2009. - 198, [1] с. : ил., табл. - (Безопасность России)</b></p> <p>Никотин - пагубная страсть, разрушающая душу и тело, распущенность, с которой человеку крайне сложно справиться. Он губит население целых стран. 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.</p> |



**Памятка по вопросам защиты здоровья граждан от воздействия табака / Ин-т медицины, экологии и физ. культуры [и др.] - Ульяновск, 2014. - 36 с.: ил.**

Информация, представленная врачами-специалистами, позволяет заново осмыслить отношение к своему здоровью и образу жизни и решить для себя быть здоровым, или нет.

Содерж.: Курение в цифрах; Факты; Вред и последствия курения; Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить; Если вдруг сильно захотелось закурить; Когда человек бросает курить, то...; О соблюдении законодательства, регламентирующего розничную продажу табачных изделий. Или о некоторых аспектах антитабачного закона; Технический регламент на табачную продукцию; Штрафы за нарушение антитабачного закона.



**Профилактика злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних : тренинги, игры и упражнения : метод. пособие / сост. Т.З. Биктимиров, О.Л. Быстрова, П.В. Прохоров. - Ульяновск: УлГУ, 2007. - 66 с.**

Книга является результатом работы специалистов Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции несовершеннолетних, злоупотребляющих наркотиками и иными ПАВ, УлГУ. Представлены специальные тренинги, игры и упражнения по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании среди несовершеннолетних и рекомендации по их проведению. Методическое пособие адресовано педагогам и психологам образовательных учреждений, студентам вузов и вузов, а также всем работающим с несовершеннолетними в области профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения.



**Руденко, Е.И. Наследство Жана Нико : о вреде курения. - М: Медицина, 1983. - 32 с.: ил. - (Научно-популярная медицинская литература)**

Приведены некоторые сведения из истории курения табака. Автор рассказывает о самой распространенной вредной привычке - курении, о влиянии табака на различные органы и системы человеческого организма, о мерах, которые могут помочь в борьбе с распространением курения.



**Саломатин, П. Не пей и не кури!: собр. задач и вопр., вычисляющих вред и убытки от пьянства и курения : для шк. и семьи /сост. П. Саломатин. - М.: тип. Рус. т-ва печ. и изд. дела, 1914. - 48 с. - (Борьба с пьянством (алкоголизмом) / под ред. И. Горбунова-Посадова; Вып. 39)**

Представлены арифметические упражнения с известным направлением. Готовя свой задачник, составитель не имел в виду проходить по нему арифметику. Его идея состояла в медленном, но верном и крепком внедрении в молодые сердца идеи о вреде алкоголя и табака. С арифметической же стороны задачник является не курсом, а дополнением к нему, содержа задачи уже на все пройденное. «Если моя книга поможет в борьбе с вековым народным злом – цель моя будет достигнута», - пишет автор.



**Свобода от зависимости: в помощь курильщикам / архиеп. Иоанн (Шаховской) [и др.] - М.: Изд. Совет Рус. Православ. Церкви, 2007. - 112 с. - (Православие в жизни)**

Люди, жестоко страдающие от табачной зависимости, часто хотят и не могут от нее избавиться, физически как бы ощущая какую-то "железную хватку". Ответить на вопросы о природе зависимости курильщиков, разделить ее на составляющие - духовные, психологические, физиологические процессы, - а вслед за этим помочь их исцелению, призвана эта книга.

Завершающий рассказ сборника написан православным автором А.В. Кузнецовым, много лет страдавшим от курения и получившим исцеление в Церкви.



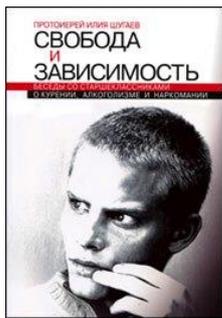
**Табак или жизнь: актуальные проблемы профилактики курения / Р.А. Галкин [и др.]. - Самара: Перспектива, 2000. - 162 с.**

Представленный в монографии материал может быть использован медицинскими работниками первичного звена, врачами общей практики, преподавателями учебных заведений для подготовки лекций и бесед о профилактике курения.



**Уэст, Р. Я больше не курю! / Р. Уэст, К. Смит, Дж. Уэст; [пер. с англ. О. Перфильева]. - М.: Синдбад, 2014. - 351 с. : ил. - (Формула свободы)**

Всемирно известный специалист по наркотической зависимости с 30-летним опытом практической работы Роберт Уэст рассказывает, что надо сделать, чтобы одна из ваших попыток "завязать" увенчалась успехом и вы навсегда избавились от сигаретного рабства. Его книга - не инструкция и не свод правил, а скорее руководство по составлению личной «формулы свободы от курения», учитывающей особенности характера, образа жизни и состояния здоровья человека. Главное - формула работает! Свидетельство тому - тысячи бывших курильщиков. Они смогли - сможете и вы!



**Шугаев, И. Свобода и зависимость: беседы со старшекл. о курении, алкоголизме и наркомании / протоиерей Илия Шугаев. - М.: Изд. Совет Русской Православной Церкви, 2009. - 206 с.**

Книга, посвященная проблеме употребления табака, алкоголя, наркотиков, написана живым и доступным языком. Автор приводит множество фактов, образов и примеров, которые разрушают широко распространенные ложные представления о наркотиках, помогают подростку преодолеть психологическую установку на употребление психоактивных веществ. В основу книги положены беседы со школьниками, проводившиеся в школах города Талдома. Издание предназначается подросткам и взрослым, затронутым проблемой употребления наркотических веществ, а также педагогам, желающим вести занятия по профилактике исключения этих веществ.