

МОТИВАЦІЯ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ПРИ ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

УДК 613.84:614.253.4

Семенов А.И., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
ХНЭУ им. С. Кузнеця

Актуальность. В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте. Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, от него так же как от героина и других тяжелых наркотиков развивается зависимость, но коварство его в том, что это происходит незаметно и относительно длительно. Наши курящие граждане ежегодно выкуривают 265 миллиардов сигарет в год, это около 1800 сигарет на душу населения и цифра эта продолжает каждый год расти.

Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни [1]. Вот почему тема

борьбы против курения не теряет своей актуальности из года в год. Курение является чрезвычайно вредным и опасным для здоровья, но не смотря на этот факт, Всемирная Организация Здравоохранения утверждает о том, что по данным исследований число курящих людей не уменьшается, а среди молодежи наоборот, даже растет. Данные результатов опросов населения показывают, что около 70% курящих людей хотели бы бросить курить. Несмотря на это, многие люди сталкиваются с большими трудностями и препятствиями, которые не позволяют им самостоятельно бросить курение. Это обусловлено никотиновой зависимостью и другими патофизиологическими механизмами воздействия табака на человека. Среди курильщиков, которые признают, что курение является фактором, наносящим вред их здоровью, и пожелавших бросить курить, только около 7% смогли достичь одного года воздержания от курения.

Исследования, проведенные американскими учеными Дж.Проходка и С.Клементе показали, что процесс отказа от курения является сложным и многоэтапным процессом, в то время как лечение медикаментами составляет всего лишь его часть. К тому же в некоторых работах доказывается тот факт, что несмотря на то, что никотин играет определенную роль в формировании табачной зависимости, она весьма мала по сравнению со значением психологических факторов, препятствующих отказу от курения. Учитывая данные факторы, была выдвинута гипотеза о том, что мотивация для прекращения курения является самым важным компонентом любой попытки избавиться от данной вредной привычки [2].

Цель исследования. Целью настоящего исследования является выявление мотивации отказа от курения, которая приводит к успешному результату, а также выявление факторов, которые являются препятствующими достижению отказа от курения у студенческой молодежи.

Методика исследования. Для проведения данного исследования был проведен опрос двух групп студентов. В состав первой группы входили студенты, возобновившие курение после попытки(ок) отказа от него. В составе второй группы были студенты, которые отказались от курения окончательно и не курили в течение года или больше до

проведения исследования. Для каждой группы студентов был разработан свой бланк вопросов, среди которых были как открытые, так и закрытые вопросы.

После проведения данного опроса был произведен анализ полученных результатов.

Результаты исследования. При оценке результатов опроса было обнаружено, что структура мотивации студентов, успешно достигших цели, и тех, кто вернулся к курению, практически не отличается. Также были получены следующие результаты:

- 80% студентов из обеих групп, мотивом к проявлению активности в борьбе с курением у которых стала забота о собственном здоровье;
- 25% студентов, достигших цели бросить курить и 20% из числа возобновивших курение студентов были мотивированны общественными нормами и стремлением наладить социальные связи;
- 20% студентов, не сумевших окончательно отказаться от курения, были движимы желанием сэкономить, в то время как среди студентов, бросивших курение, такая мотивация отсутствовала.

Также присутствовали и такие факторы, которые оказались преодолимым препятствием для студентов, которые смогли бросить курить, но в то же время они побудили других студентов на возобновление курения. Данные факторы представлены в таблице 1.

Табл.1 Факторы при отказе от курения.

Обнаруженные препятствия на пути отказа от курения		
Факторы	Студенты, возобновившие курение	Студенты, бросившие курение
Провокация других курильщиков	50%	50%
Депрессивное состояние	65%	10%
Раздражительность	55%	35%
Увеличение массы тела	-	20%
Употребление алкоголя	20%	-

Выводы.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что главными мотивами к прекращению курения как для группы студентов, которые окончательно бросили курить, так и для группы студентов, возобновивших курение после попытки бросить эту привычку, стали: забота о своем собственном здоровье, желание соответствовать общественному мнению и социальным нормам, а также избегание расходов, вызванных курением. В то время как возобновлению курения способствовали в большей степени симптомы отмены никотина, в частности депрессия, подавленное состояние, тяга к табаку, напряженность, нетерпеливость. Также провокации со стороны окружающих курильщиков оказали значительное воздействие на студентов, возобновивших курение.

Литература.

1. http://www.russlav.ru/tabak/vred_kureniya.html
2. Дерво, Жан-Лу Как покончить с курением навсегда / Жан-Лу Дерво. - М.: АСТ, Астрель, 2007. - 144 с.

Публикується в авторській редакції