

## **ЗАНЯТИЕ 8. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА**

**Цели:** актуализация проблемы употребления табака; формирование осознанного отношения участников к проблеме табакокурения.

**Необходимые материалы:** лист бумаги формата А4, скрученный трубочкой, маркеры, скотч, бумага формата А1 - один лист, карточки с названиями животных для игры «Зоопарк», бумага формата А1 с изображением силуэта человека - четыре листа.

### ***Ход занятия***

#### ***Вступительная часть***

### **ИГРА «ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА»**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы.** Все участники становятся в круг. В центре круга становится ведущий с листом бумаги формата А4, скрученным трубочкой. Один из участников по желанию называет имя кого-то из стоящих в кругу. Задача ведущего - дотронуться «волшебной палочкой» до того человека, чье имя было названо. Человек, чье имя названо, может защититься, назвав имя любого другого человека. Если ведущему удастся дотронуться до названного участника раньше, чем он назовет чье-то имя, то они меняются ролями.

#### ***Основная часть***

### **МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ПРИЧИНЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ»**

**Цель:** формирование представлений о причинах курения.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос:

Каковы, на ваш взгляд, причины, побуждающие людей курить?

Ведущий фиксирует все ответы участников на листе формата А1. Выслушав участников и зафиксировав их ответы, ведущий обобщает результаты мозгового штурма.

Существует немало факторов, предрасполагающих молодых людей к курению. Среди них широкая распространенность и приемлемость потребления табака в современном обществе; подверженность и уязвимость молодых людей к рекламе и пропаганде; доступность табачных изделий; ролевые модели курящих взрослых; особенности молодого возраста - любопытство, склонность к экспериментам, желание продемонстрировать свою самостоятельность и независимость, подверженность влиянию сверстников. В процессе курения развиваются психологическая и физическая зависимости.

**Психологическая зависимость** состоит в том, что многократное повторение одних и тех же движений (подержать сигарету, поднести ее ко рту,

вдохнуть дым) постепенно формирует стойкий рефлекс курения. Эти поведенческие реакции закрепляются в результате активации никотином центральной нервной системы - повторение этих движений доставляет курящему особое удовольствие.

Никотин вызывает сильную физическую зависимость. **Физическая зависимость** заключается в том, что если никотин не поступает в организм курильщика, у него развивается состояние абстинентного синдрома: острая потребность в сигарете, раздражительность, беспокойство, усиленный аппетит, головная боль. Продолжающееся курение приводит к формированию зависимости от никотина примерно у 90%, причем у многих психологическая зависимость возникает очень рано.

### **ИГРА «ЗООПАРК»**

**Цель:** разделение участников на малые группы.

**Ход работы.** Ведущий раздает каждому участнику по карточке с названием животного (слон, мышь, змея, пингвин). Участники, без слов изображая животных жестами и звуками, должны объединиться в малые группы в соответствии с содержанием карточек.

### **УПРАЖНЕНИЕ «СИЛУЭТ»**

**Цель:** формирование у участников представлений о негативных последствиях курения.

**Ход работы.** Ведущий раздает образовавшимся малым группам по листу формата А1 с изображением силуэта человека и предлагает в течение следующих 10 минут нарисовать или написать на силуэте негативные последствия табакокурения для различных систем и органов организма человека. Спустя 10 минут малые группы по очереди представляют свои наработки остальным участникам.

### **МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»**

Ведущий резюмирует результаты упражнения «Силуэт» и дополняет информацию о влиянии табака на здоровье человека.

От токсических веществ, содержащихся в табаке, страдают практически все органы и системы. По данным ВОЗ, каждые 8 секунд в мире регистрируется смерть от заболеваний, имеющих причинную связь с табакокурением.

В составе табачного дыма более 40 компонентов, которые могут являться причинными факторами, провоцирующими развитие раковых заболеваний. В 90% случаев рак легких развивается в результате курения. Кроме рака легких курение является причиной развития эмфиземы - болезни,

результатом которой является снижение общей площади дыхательной поверхности и жизненного объема легких. У курящих обычно рано развивается и быстро прогрессирует хронический бронхит, типичными симптомами которого являются выделение гнойно-слизистой мокроты, болезненный кашель и дыхательная недостаточность.

Курение является одним из наиболее значительных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. При курении у человека обычно учащается пульс, повышается артериальное давление и, следовательно, увеличивается риск развития и прогрессирования гипертонической болезни и тромбоза артерий, что в дальнейшем может осложняться инфарктом миокарда и мозговым инсультом.

Курение ослабляет иммунную систему организма. Человек становится восприимчивым ко многим заболеваниям.

У курящих людей значительно чаще развивается катаракта - помутнение хрусталика, вследствие чего он становится менее проницаемым для света. Прогрессирование процесса может привести к слепоте. Табачный дым имеет два вредных для глаз эффекта: непосредственное раздражение глаз во время курения и опосредованное воздействие содержащихся в дыме химических субстанций, которые всасываются из легких в кровь, а затем попадают в ткани глаза.

Курение является причиной преждевременного старения кожи, так как избирательно уменьшает содержание в ней белков, от которых зависит ее эластичность, снижает содержание витамина А, а также замедляет интенсивность кровотока в сосудах. У курящих людей кожа обычно сухая, грубая, прорезана тонкими линейными морщинами.

Курение нарушает нормальное протекание химических процессов и изменяет естественную рН-реакцию среды в ротовой полости. На зубах обычно формируются бляшки и желтый налет, что впоследствии приводит к кариесу.

Курение снижает устойчивость организма человека к бактериальной инфекции, вызывающей развитие язвенной болезни желудка. У хронически курящих людей снижаются физиологические компенсаторные возможности желудка по нейтрализации повышенной кислотности после приемов пищи, что может привести к разъеданию соляной кислотой слизистой оболочки. Язвенная болезнь желудка у курящих, по сравнению с некурящими, труднее поддается лечению, чаще встречаются рецидивы.

Смола, содержащаяся в дыме, обычно абсорбируется кожей пальцев рук и ногтями, окрашивая их в желто-коричневый цвет.

Мужское бесплодие встречается относительно чаще среди курящих мужчин по сравнению с некурящими. В семенной жидкости курящих мужчин уменьшается количество активных сперматозоидов. Снижается

интенсивность притока крови к половому члену и, соответственно, ослабляется эрекция, что может стать причиной развития импотенции.

Кроме повышения риска возникновения рака тела и шейки матки, курящие женщины чаще сталкиваются с такими проблемами, как бесплодие, осложнения беременности и родов.

### УПРАЖНЕНИЕ «ТРИ ДРУГА»

**Цель:** развитие у участников навыков противостояния негативному влиянию и принятия ответственных решений.

**Ход работы.** Ведущий предлагает трем добровольцам поучаствовать в упражнении и приглашает их занять место перед группой. Ведущий зачитывает ситуацию, в которой участники оказались по условиям упражнения.

#### **Ситуация:**

*После уроков в безлюдном месте, вдалеке от жилых домов беседуют трое друзей. Во время разговора один из них (Друг №1) достает сигарету и прикуривает ее. Затем он предлагает закурить Другу №2, который отказывается, после чего сигарета предлагается Другу №3. Друг №1 должен убедить Друга №3 закурить сигарету. Друг №2 должен попытаться убедить Друга №3 отказаться от предложенной сигареты и уйти вместе с ним. Друг №3 не знает, кого слушать.*

Ведущий предлагает вызвавшимся добровольцам разыграть ситуацию. Остальные участники хлопком могут прервать игру и заменить любого героя, предложив свои аргументы. Впоследствии ведущий предлагает участникам проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Почему Друг №1 полагает, что его друзья должны попробовать сигарету?*
- *Какие способы отказа использовал Друг №2?*
- *Каким еще образом можно отказаться от сигареты?*
- *Как Другу №2 убедить Друга №3 не курить?*
- *Что делать Другу №2, если Друг №3 все же закурит?*

Ведущий резюмирует упражнение:

Осознание проблемы табакокурения помогает изменить формы поведения и отношение к своему здоровью, сформировать приоритет здорового образа жизни. Поэтому молодым людям следует помнить о пагубном влиянии табака на различные органы и системы организма и уметь отказаться от курения.

## *Заключительная часть*

### **УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам по кругу дать обратную связь о тренинге, опираясь на вопросы, соответствующие пяти пальцам руки:

- *большой палец - что мне понравилось?*
- *указательный палец - чему я научился/научилась? что нового узнал/узнала?*
- *средний палец - что бы я сделал/сделала иначе?*
- *безымянный палец - какой была атмосфера на тренинге?*
- *мизинец - в чем была изюминка тренинга?*