
КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

О курении молодежи



Цель табачных компаний – завлечь в свои сети МОЛОДЕЖЬ.

Для того чтобы существовать и развиваться, табачной промышленности постоянно необходим приток новых потребителей, чтобы заменить умерших курильщиков или бросивших курить потребителей табака.

Наибольшую прибыль табачным компаниям приносят молодые потребители табака, потому что:

- Чем моложе курильщик, тем дольше он будет приносить доход для производителей табака;
- Чем меньше возраст «первой сигареты», тем выше вероятность того, что подросток станет заядлым курильщиком, и не откажется в будущем от этой привычки. Поэтому, для табачной промышленности так важен именно молодежный сегмент их рынка, как самый легкодоступный, долговременный и прибыльный. В связи с этим, большая часть их маркетинговых стратегий направлена на целевую аудиторию – молодежь.

Молодые люди чаще всего и не подозревают, что становятся объектами прицельного внимания табачных компаний. А попавшие в сети табачных компаний иллюзорно считают, что курение – это реализация их свободы выбора и проявления независимости и взрослости.

А действительно ли это так? Давайте рассмотрим наиболее популярные среди курильщиков утверждения.

Миф: курение – реализация права на свободу выбора

Это глубокое заблуждение, тщательно культивируемое табачными компаниями. Для того, чтобы Вы пришли к такой мысли, лучшие фотографы, модели и стилисты участвовали в создании рекламы сигарет*, которая размещена в модных глянцевых журналах. Образы табачных изделий представлены в кинофильмах, на телевидении. При этом реклама табака акцентирует внимание потребителя на якобы существующей связи между курением, с одной стороны, и успешностью и стилем — с другой. Именно поэтому в рекламе так часто используются такие слова и символы, как «гламур, жизненная энергия, привлекательность, интересные и романтические занятия» и т.п. Тщательно разработанные маркетинговые стратегии направлены на то, чтобы побудить молодых людей начать курить.



*В настоящее время реклама табачных изделий на территории РФ запрещена. Но созданный в результате рекламы положительный образ табачных изделий всё ещё продолжает действовать.

Вывод: Выбор в пользу курения НЕСВОБОДЕН ПО СВОЕЙ СУТИ, так как навязан табачной компанией в угоду своих корыстных интересов и сделан под влиянием привлекательного образа, созданного рекламными кампаниями вокруг сигарет.

Миф: курение – проявление независимости

На самом деле, регулярное потребление табака приводит к развитию никотиновой зависимости.

Никотин является алкалоидом растительного происхождения, так же как героин и кокаин. И так же как героин и кокаин, он вызывает развитие психологической и физической зависимостей, влияя на поведенческие реакции человека хоть и в меньшей степени, чем эти наркотики.

Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами, и в результате выделяется дофамин – вещество, которое оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему. Довольно быстро в мозгу у курящего человека формируется рефлекс «покурил – получил удовольствие». В результате у каждого курящего человека развивается болезнь – никотиновая зависимость.

Вывод: Курение – приводит к потере курильщиком личной свободы и вводит в состояние постоянной рабской зависимости от никотина.

Миф: курение – это проявление взрослости

Если учесть, что большинство курильщиков знакомятся со своей привычкой в возрасте до 18 лет, а четверть курильщиков в мире начинает курить до 10 лет, то о взрослом осознанном поведении не может быть и речи.

В молодом возрасте люди чаще недооценивают риск развития никотиновой зависимости и трагических последствий для здоровья, связанных с табакокурением, и наоборот склонны переоценивать важность привлекательного внешнего антуража, который создаётся вокруг сигарет рекламными кампаниями.

Неосознанность поступков и действий молодого курящего поколения подтверждается следующим фактом:

С возрастом риск попасть в зависимость резко падает, потому что ЛЮДИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ЧАЩЕ СОЗНАТЕЛЬНО ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ «ПЕРВОЙ СИГАРЕТЫ».

Вывод: Курение в молодом возрасте – это признак незрелости и отсутствие способности реально оценивать последствия своих поступков.

Сможет ли курильщик выбраться из этого круга, зависит от его силы воли, целеустремленности и решимости обрести свободу от табака.

А тем, кто не курит, РЕКОМЕНДУЕМ НЕ ПРИУЧАТЬ СЕБЯ К ЭТОЙ ПАГУБНОЙ ЗАВИСИМОСТИ!

Если бросить курить самостоятельно не получается, обратитесь за помощью к специалисту.



ОГБУЗ «Иркутский Областной Центр медицинской профилактики» приглашает Вас посетить:

- Кабинеты по отказу от табакокурения:

1. Иркутский Областной психоневрологический диспансер (г. Иркутск, пер. Сударева, 6);
2. Иркутский Областной онкологический диспансер (г. Иркутск, ул. Фрунзе, 32)
3. Центр здоровья Иркутской городской клинической больницы №1 (г. Иркутск, ул. Байкальская, 120)

- Школы здоровья:

1. ОГАУЗ «Иркутская городская больница №8», Центр здоровья, тел.: 703-758
2. ОГБУЗ «Иркутская детская городская поликлиника №6», Центр здоровья, тел.: 706-248, 706-249.