

«ЗА ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА»

Давно доказано, что курение является фактором риска развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, болезней органов дыхания, эндокринной системы и многих других.

По данным Всемирной организации здравоохранения, табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире!

Вредное воздействие табачной промышленности на окружающую среду огромно и растет, создавая ненужную нагрузку на и без того скудные ресурсы и хрупкие экосистемы нашей планеты. Табак ежегодно убивает более 8 миллионов человек и разрушает окружающую среду, нанося еще больший вред здоровью людей в результате выращивания, производства, распространения, потребления и отходов потребления.

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИДа. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения.

Помните! Табак разрушает и тех, кто курит (активное курение), и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками (пассивное курение)!

Курение вызывает три основных заболевания: рак легких, хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), коронарную болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легких в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца примерно в 25% всех случаев. Кроме того, у курящих в 13 раз чаще развивается стенокардия, в 12 раз – инфаркт миокарда, в 10 раз – язва желудка. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки, мочевой пузырь, половые железы, кровеносные сосуды, головной мозг, печень и др.

Осторожно! В наиболее опасную группу риска получающих вред от курения попадают дети. Именно они не только вдыхают табачный дым своих родителей и окружающих их людей, но и невольно запоминают поведение курящих взрослых, что сказывается на их взрослении и стремлении начать курить, «чтобы быть как взрослый».

В последнее время все чаще встречаются молодые люди, идущие по улицам окутанными клубами дыма. Это пользователи электронных сигарет и вейпов. Электронные сигареты продвигаются как средства, которые помогают бросить курить. Однако это далеко не так. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) информирует, что безопасность электронных сигарет и их эффективность в борьбе с курением экспериментально не доказаны. Пристрастившись к вейпам, люди становятся постоянными потребителями и электронных, и обычных сигарет, так называемыми двойными курильщиками. Вейпы могут вызывать и поддерживать никотиновую зависимость еще большую, чем обычные табачные изделия. Уже сейчас можно сказать: парение, как и курение, – опасный тренд.

Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2 – 12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1 – 9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5 – 15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается по сравнению с риском для курильщика примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

В Ярославской области с 2020 года реализуется региональная целевая программа «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» на 2020 – 2024 годы, в том числе утвержден комплексный план мероприятий по снижению потребления табака населением Ярославской области.

По вопросам отказа от курения можно обратиться в Центры здоровья города:

– Центр здоровья на базе ГБУЗ ЯО «Ярославский областной клинический госпиталь ветеранов войн – Международный центр по проблемам пожилых людей «Здоровое долголетие», ул. Угличская, д. 40, тел. (4852) 73-44-27, график работы: ПН. – ПТ. – с 8.00 до 15.00;

– Центр здоровья на базе ГБУЗ ЯО «Центральная городская больница», ул. Некрасова, 6, тел. (4852) 30-86-31, режим работы: ПН. – ПТ. – с 8.00 до 19.00, СБ. – с 8.00 до 13.00.

Кроме того, каждый, кто хочет избавиться от пагубной привычки, может обратиться в **консультативный центр помощи в отказе от потребления табака**, позвонив по бесплатному номеру 8-800-200-0-200 или направив запрос на получение консультации по адресу электронной почты: ktc01@mail.ru, указав свой номер телефона.

Кроме этого, при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации в России реализуется проект «Бросаем Курить» – бесплатный информационно-образовательный сервис для людей старше 18 лет, адресованный тем, кто желает отказаться от курения самостоятельно или с помощью медицинского лечения, и основанный на использовании современных средств связи. Подробности на сайте БросаемКурить.РФ (<https://бросаемкурить.рф>).

Также на территории России реализуется работа интернет-проектов, где Вы можете найти много интересной и полезной информации по отказу от курения:

- ✓ интернет-портал о здоровом образе жизни (www.takzdorovo.ru);
- ✓ сайт «Как бросить курить?» (<https://ne-kurim.ru>).

За последние годы благодаря доступности мобильные телефоны и смартфоны доказали свою эффективность в качестве помощника по вопросам здоровья. В частности, они зарекомендовали себя надежным помощником при оказании помощи в отказе от курения. Благодаря цифровым инструментам 1,3 миллиарда человек во всем мире смогут бросить курить.

Помните! Употребление табака ОПАСНО, примите решение бросить курить! Начните новую жизнь без табака прямо сегодня, прямо сейчас! Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!

Департамент по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля

Паническая атака: что делать

Иногда человек становится участником или свидетелем чрезвычайной ситуации, сталкивается с тяжелыми переживаниями, горем, утратой... Все это, несомненно, провоцирует внутреннее напряжение, страх и тревогу в ответ на стрессовую ситуацию. Большое количество эмоционально заряженных новостей о тех или иных событиях, связанных с трагедиями и лишениями, могут усугубить и без того тяжелое состояние человека. Зачастую следствием таких стрессовых нагрузок является возникновение панических атак, которые блокируют человека, мешают ему полноценно жить и функционировать.

Симптомов – тьма

Паническая атака (ПА) представляет собой необъяснимый, мучительный для человека приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый страхом, в сочетании с различными вегетативными симптомами. Среди них:

- ◀ Сердцебиение, учащенный пульс
- ◀ Потливость
- ◀ Озноб, тремор, ощущение внутренней дрожи
- ◀ Ощущение нехватки воздуха, одышка
- ◀ Удушье или затрудненное дыхание
- ◀ Боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки
- ◀ Тошнота
- ◀ Ощущение головокружения, неустойчивость, предобморочное состояние
- ◀ Страх сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок
- ◀ Страх смерти
- ◀ Ощущение онемения или покалывания в конечностях
- ◀ Спутанность мыслей (снижение произвольности мышления).

Существуют и другие симптомы, не вошедшие в список: боли в животе, расстройство стула, учащенное мочеиспускание, ощущение кома в горле, нарушение походки, нарушение зрения или слуха, судороги в руках или ногах, расстройство двигательных функций.

В ожидании приступа

С одной стороны, ПА превращает человека в важную персону. Вся семья спланирует вокруг него. Под него подстраиваются, о нем заботятся, стараются угодить и облегчить его положение, он в центре внимания. А с другой стороны, человек попадает в «ловушку», которая заставляет его как можно дольше получать любовь и заботу близких, оставаться для них больным, которого надо беречь, любить. В этом случае гиперопека близких создает условия для того, чтобы человек не прикладывал максимум усилий в борьбе за свое выздоровление, а перекладывал ответственность на плечи родственников и врачей.

Панические атаки могут приводить к психологическим и социальным последствиям. Испытав приступ ПА, человек может начать опасаться возникновения повторных и внутренне начинает их ждать. Это оказывает прямое влияние на его жизнь в целом.

Помоги себе сам

Во время приступа человека охватывает страх смерти либо страх сойти с ума и совершить неконтролируемые действия и поступки. Организм в ответ на панику реагирует стрессовыми симптома-



В большинстве случаев при лечении панических атак используют сочетание медикаментов и психотерапии.



ми, включая учащенное сердцебиение и дыхание, приток крови, слабость, головокружение. Чем хуже страдалец себя чувствует, тем больше растет страх. Что же делать в создавшейся ситуации?

Возможно, мысль о том, что от панической атаки никто не умирает, поможет таким людям собраться и начать активно себе помогать.

Обратите внимание на дыхание. В ситуации стресса, паники оно становится поверхностным, вдохи получаются короткие, неглубокие, частые, что приводит к гипервентиляции легких. Уже только это может спровоцировать возникновение паники. Поэтому нужно постараться взять дыхание под контроль – при определенной цикличности вдохов и выдохов можно им управлять. По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы, а выдох – с ее торможением, поэтому если вдох укоротить, а выдох удлинить, можно добиться успокаивающего эффекта. При этом выдох удлиняется до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха, а затем удлиняется продолжительность паузы. Она обычно составляет половину вдоха. Схему успокаивающего дыхания можно представить так: 2+2(2); 4+4(2); 4+6(2); 4+7(2); 4+8(2); 4+9(2); 5+9(2); 5+10(2); 6+10(3); 7+10(3); 8+10(4); 9+10(4); 10+10(5).

В этих формулах первая цифра означает продолжительность вдоха, вторая – продолжительность выдоха, третья – задержку дыхания после выдоха. Дыхание можно сочетать с ритмичной, неторопливой ходьбой. Вначале придерживайтесь ритма: два шага – вдох, два шага – выдох. Затем увеличивайте продолжительность выдоха: два шага – вдох, три шага – выдох.

Есть и другие методики, которые помогают отвлечь ум от панических ощущений.

Метод резиновой ленты. Носите на запястье резиновую ленту. Почувствовав приближение панической атаки, оттяните ее, и пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет внимание от подступающих симптомов и даст время применить другую технику для контроля страха, например, то же замедленное дыхание.

Счет. Некоторым помогает отвлечься от надвигающегося приступа счет каких-либо предметов. Например, красных машин, проезжающих мимо, или пуговиц на одежде у человека рядом. В крайнем случае всегда можно просто перемножать числа в уме.

Метод «Наоборот». Попробуйте прочесть мысль, которая вас пугает, наоборот, при необходимости повторите эту процедуру ровно 10 раз.

Отвлечение. Заговорите с незнакомым человеком, попросите его подсказать, как вам пройти до ближайшей остановки. Главное – сосредоточиться на другой задаче. Можно завести специальный блокнот, в который во время приступа вы будете записывать информацию: время, место, где находитесь, кто и что вас окружает, мысли и чувства, которые возникают, и так далее.

По материалам интернет-службы Экстренной психологической помощи МЧС России