

Информирование населения в рамках противодействия вреда для здоровья от табачного дыма и потребления табака.

Всё о НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Никотиновая зависимость продолжает оставаться серьёзной проблемой современного российского общества: от неё страдает 35% россиян. Окончательно побороть эту вредную привычку смог лишь каждый четвёртый из тех, кто курил раньше. Курят, но намереваются бросить 22% курильщиков. 13% курильщиков бросать не собираются. 40% россиян не курят и никогда не курили. Такие данные были получены на основе опроса, в котором участвовали 7 тысяч совершеннолетних респондентов из семи округов России.

В ходе опросов выяснилось отношение россиян к предложению главного санитарного врача России запретить продажу, производство и употребление сигарет, показал, что эту инициативу поддерживают большинство некурящих россиян, а также немалое количество курящих людей.

Причины, по которым россияне не собираются или не могут расстаться с вредной привычкой, респонденты отвечали, что курить не вреднее, чем жить в мегаполисе, что курение не мешает ни им самим, ни окружающим, другие признаются в отсутствии силы воли. Сравнение вредной привычки с жизнью в крупном городе особенно популярно среди мужчин и людей в возрасте 30-50 лет.

Отсутствие силы воли россияне называют основной причиной многолетнего курения. Каждый пятый среди курящих (19%) признаётся, что ему «не хватает терпения», чтобы справиться с вредной привычкой. Чаще других так отвечали люди в возрасте 40-50 лет (26%).

Многие из тех, кто ответил, что собирается бросить курить, комментировали свой ответ довольно уклончиво: «Собираюсь бросить когда-нибудь», «Не сейчас», заявляли они.

Способом снятия стресса считают табакокурение 16% опрошенных, в основном это женщины (21%) и юные россияне (18%).

Вкус табака нравится 12% курящих граждан. Большинство подобных ценителей – представители сильного пола и россияне с ежемесячным доходом выше 45 тысяч рублей (по 15%)

Треть курильщиков (33%) находят другие оправдания своей привязанности к табаку. Среди них есть те, кто считает никотин «великолепным допингом интеллектуальной деятельности», других же курение отвлекает от забот, а третьих – от безделья. Часть респондентов признаётся, что курит только в состоянии алкогольного опьянения. Беспочвенно курит 15% респондентов: «Кую давно, и не потому что, а просто кую» - поясняют они.

Как выяснилось в ходе опроса, расстаться с вредной привычкой сумели 25% опрошенных россиян: «Горжусь собой и очень хорошо себя чувствую», - комментируют они. По словам принимавших участие в опросе, основной причиной отказаться от курения, стала забота о здоровье – как о своём собственном, так и окружающих. Больше всего тех, кто преодолел никотиновую

зависимость, зафиксировано среди 50 - летних россиян и граждан с детьми (по 28%), а также респондентов с доходом выше 47% в месяц (29%).

Среди некурящей молодёжи до 30 лет число тех, кто мечтает победить вредное пристрастие к никотину, составляет 23%.

Основные кризисные рубежи при попытке бросить курить – это три месяца, шесть месяцев и год. Продержавшись год, 90% курильщиков бросает курить окончательно, но около 10% начинают курить вновь.

Основная причина привыкания к никотину состоит в том, что курение приводит к изменениям в мозге человека, создавая «новые рефлекторные дуги». При этом чем в более раннем возрасте человек начинает курить, тем сложнее ему потом бросить. У тех, кто выкуривает менее 10 сигарет в день, возникает не столько никотиновая зависимость, сколько психологическая.

п/ санитарного врача филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в
Шиловском районе» Надежда Колдаева