

НОВЫЙ КАЗАХСТАН БЕЗ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

*ЖУЛБАРИСОВА А. Е., студент,
Западно-Казахстанский государственный
университет им. М.Утемисова*

Проблема наркомании среди молодежи вузов всегда оставалась актуальной проблемой во все времена. Еще в советские годы эту тему затрагивали великие писатели, такие, как Чингиз Айтматов в своем романе «Плаха». Он пишет: «Анаша - родная сестра знаменитой марихуаны, особый вид дикой южной конопли, но в соцветиях и пыльце сильнодействующие, одурманивающие вещества, вызывающие при курении эйфорию, иллюзию блаженства, а с увеличением дозы фазу угнетения и вслед за этим агрессивность - форму невменяемости, опасную для окружающих».

Но помимо анаши существует и другой наркотик-никотин. Более 60% из нас в определенный период жизни попадает в зависимость от него. Некоторые проводят всю жизнь, выкладывая за него целое состояние. Из-за пристрастия к курению сотни тысяч человек ежегодно разрушают свои жизни. Никотин в нашем обществе - убийца номер один, учитывая автокатастрофы, пожары и прочее.

Молодежь особо не задумывается о том, сколько вреда наносит никотин организму.

В городе Уральске существует общественное объединение «Карлыгаш-матери против курения». Добровольное объединение женщин, цель которых предотвращение употребления табака среди несовершеннолетних. Я являюсь волонтером этого движения. Меня беспокоит эта проблема. Со студенческим деканатом нашего исторического отделения мы боремся с табакокурением в нашем вузе. Для реализации нашей идеи мы провели круглые столы, беседы, встречи. Активистов общества тревожит зависимость молодежи от никотина.

Никотин - бесцветное маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета.

Никотин - быстродействующий наркотик и уровень его содержания в крови падает примерно вдвое, в течение 30-ти минут, до одной четверти в час после выкуривания сигареты. Это объясняет, почему в среднем курильщики выкуривают 20 сигарет в день.

Почему же мы считаем нюханье клея и героиновую зависимость ужасным злом, а тот наркотик, на который тратим большую часть денег и который действительно убивает нас, еще несколько лет назад считался совершенно приемлемой общественной привычкой? В последние годы курение стало рассматриваться в качестве слегка общественно порицаемой привычки, которая может нанести ущерб здоровью, но при этом абсолютно легальна и даже выставлена на продажу в красивых глянцевых пачках в каждом газетном киоске, баре, клубе, на автомобильной стоянке или в ресторане.

Молодежь любит часто посещать увеселительные заведения. К сожалению, в них нет правил о том, что нельзя курить, а ведь они травят окружающих посетителей. Табачный дым опасен не только для курильщиков, но и для тех, кто находится рядом. Органы здравоохранения пришли к выводу, что пассивное курение является причиной возникновения болезней у некурящих людей (включая рак легких и болезнь сердца).

Некоторые говорят, что сигареты доставляют им удовольствие. Неправда. Все, что связано с табаком довольно противно.

Многие полагают, что курение снимает скуку. Это самообман. Скука - это умонастроение, а ведь в сигарете нет ничего развлекающего.

Одни объясняют, что курят только потому, что так делают их друзья. Большинство курильщиков приходят, в конце концов, к выводу, что курение - просто привычка. Это не настоящее объяснение, если не принимать в расчет все обычные рациональные объяснения, оно представляется единственным оставшимся.

Многие считают, что трудно избавиться от привычки, у которой ужасный вкус и запах, которая убивает нас и дорого нам обходится, мерзкой и отвратительной, от которой мы мечтаем избавиться, если все, что от нас требуется - перестать делать это?

Ответ прост: курение - не привычка, это – никотиновая зависимость! Поскольку курильщики не понимают, что это наркомания, им кажется, что «отказаться» от курения необычно сложно. Основная причина этой сложности заключается в их убеждении, что они получают неподдельное наслаждение и поддержку от курения, и считают, что принесут настоящую жертву, если бросят курить.

Отвыкание от никотина не сопровождается физической болью. В основном - это тревожное ощущение опустошенности, чувство, что чего-то не хватает. Многие курильщики думают поэтому, что это нечто, связанное с их руками. Если это чувство сохраняется, курильщик становится нервным, неуверенным, возбужденным, раздражительным и начинает испытывать недостаток доверия к миру. Жажда этого яда, никотина, похожа на острый голод.

Через семь секунд после закуривания в кровь поступает свежий никотин, и страстная тяга к нему заканчивается, оставляя ощущение расслабления и уверенности, которые дает курильщику сигарета.

В юности, когда молодые люди начинают курить, боль отвыкания и ее облегчение слабы, что они даже не догадываются, что они существуют. Начиная курить регулярно, молодые люди объясняют это наслаждением тем, что курение превратилось в привычку. Правда заключается в том, что они пристрастились к никотину; не осознают, что маленькое никотиновое чудовище уже поселилось в их чреве, и они вынуждены его кормить.

Первая сигарета чаще всего вызывает неприятные ощущения – сухость во рту, кашель, головную боль, головокружение, рвоту. Результаты исследования информированности, взглядов, используемой практики и поведения в отношении полового и репродуктивного здоровья, проведенного Фондом народонаселения ООН в странах Центральной Азии и Казахстане в 2001 году, показали, что в пяти странах Центральной Азии пробовали курить в целом, 45,5% из опрошенных 15442 респондентов.

В процентном соотношении это выглядит так:

Страна	Всего	Юно- ши	Девуш- ки	15-18 лет	19-21 год	22-24 года
Казахстан	52.3	54.9	49.4	50.4	57.1	54.8
Кыргызстан	58.0	75.8	39.5	52.7	57.6	66.4
Таджикистан	25.1	32.7	19.4	19.7	36.0	48.6
Туркменистан	41.9	59.4	28.5	39.5	42.7	42.7
Узбекистан	46.3	42.4	42.4	40.3	54.5	48.4

Из приведенных цифр видно, что, как в целом, так и по возрастным группам, лидируют Казахстан и Кыргызстан. Практически каждый второй подросток в возрасте 15-18 лет пробовал курить сигареты.

Все курильщики начинают курить по глупости. Известно, никого же не вынуждают курить насильно. Единственная причина, по которой люди продолжают курить (неважно, заядлые они курильщики или курят от случая к случаю) - желание накормить это маленькое чудовище.

Сфера бизнеса, связанная с курением, представляет собой серию загадок. В глубине души все курильщики знают, что по своей глупости попали в зловещую западню. Однако самое грустное в курении то, что наслаждение, получаемое курильщиком от сигареты, - это, прежде всего удовольствие, вызванное попыткой вернуться к состоянию покоя. Но ведь на самом деле это не покой, а всего лишь окончание шума.

Курение - самая коварная, самая зловещая ловушка, созданная совместными усилиями человека и природы. Кто подталкивает молодежь к ней в первую очередь? Тысячи курящих взрослых. Они предупреждают нас, что курение - отвратительная привычка, разрушающая наш организм и обходящаяся очень дорого. Это единственная ловушка в природе, в которой нет никакой приманки. Ловушка захлопывается, потому что вкус сигарет притягивает человека. Это единственный наркотик в природе, который не допустит, чтобы вы достигли своей цели. Юноши начинают курить, поскольку хотят выглядеть «круто», подражая героям Клинта Иствуда.

Последнее, что они чувствуют от первой сигареты - то, что они «круты». Девушкам хочется выглядеть современными и искушенными. Все мы иногда являлись свидетелями того, что они, отдавая дань моде, увлекаются курением. Несомненно, что юноши, когда научатся быть «крутыми», а девушки – многоопытными, они пожалеют о том, что когда-то начали курить. Молодежь волнует вопрос, действительно ли курение придает девушкам искушенности, или это образ, навязанный рекламой сигарет.

Мы считаем, что девушкам курение никогда не придавало искушенности. Девушка - прежде всего будущая мать. Это нежное создание, которое должно издавать добро, тепло, ласку.

Наша волонтерская группа работает, используя в своем активе обращения, в частности: Вредная привычка, никотин – яд! Если куришь, относишься к своему здоровью безалаберно. Если тебе предложили сигарету сегодня, то завтра угостят анашой и вином, через неделю посадят на героин и отправят отрабатывать дозу. Потому, что на все нужны деньги. Запомни, не все, кто курит - наркоманы, но все наркоманы курят.

Никотин – яд. Мишеней много – здоровье одно. Мишень №1: сосудодвигательный центр. Никотин вызывает сужение, а затем расширение сосудов сердца, головного мозга. Итог – атеросклероз сосудов головного мозга, ишемическая болезнь сердца, заболевание вен. Это – мраморная кожа, варикозное расширение вен. Красивые ноги – это плюс, но ты куришь – минус.

Никотин – яд. Мишеней много – здоровье одно. Мишень № 2: легкие. Никотин поражает эпителий твоих легких. Результат – хронический бронхит, серовато-землистый цвет лица тебе обеспечен, а дальше бронхиальная астма, туберкулез, рак легких. Некоторые думают, что без наркотиков, спиртных напитков и сигарет нельзя получить удовольствие. Сначала они начинают с «колес», переходят к уколам и танцуют в ночных барах до полусмерти, не отдавая себе отчета. Но на самом деле это неправда! От всего хорошего можно

получать удовольствие. Можно сходить в театр, в кино, съездить на рыбалку, поудить рыбу. В нашем университете учится хорошая молодежь, которая ведет правильный образ жизни, уважает старших, помогает младшим. Есть хороший пример: студенческое самоуправление, студенческая Ассамблея ЗКГУ им. М. Утемисова.

Студенты трудятся на благо родного вуза не жалея сил и времени. С такими студентами легко идти в будущее, трудиться для процветания Республики Казахстан! Мы молоды, активны, динамичны. Будущее – в наших руках!

Литература:

1. Чингиз Айтматов: «Плаха». Издательство «Жалын», 1987 г.
2. Аллен Карр: «Легкий способ бросить курить». Издательство «Добрая книга», 2002 г.
3. «Курит ли ваш ребенок»? Руководство для родителей. Министерство образования и науки РК, 2005 г.