

бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области «Вологодский колледж сервиса»

Профессия 43.01.09 «Повар, кондитер»

«НИКОТИНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ И НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»

Индивидуальный проект

Выполнила студентка группы № 102

Говоркова Е.А

Руководитель - Каршина Т.А.

Вологда

2020

Содержание

	Стр.
Введение	3
1. Стадии формирования зависимости от никотиносодержащих веществ и никотинизм	4
2. Социологический опрос студентов БПОУ ВО «Вологодский колледж сервиса» и анализ полученных результатов	5
3. Рекомендации по отказу от употребления никотиносодержащих веществ	8
Заключение	9
Список использованных источников	10

ВВЕДЕНИЕ

Алкалоид никотин однозначно вызывает зависимость на физиологическом и психологическом уровне - это было доказано многими медицинскими исследованиями. Вызывая в первые разы расслабление, человеку необходимо повышать дозу, чтобы "насытиться" и получать хотя бы такое же удовлетворение.

Актуальность выбранной мною темы заключается в том, что употребление никотиносодержащих веществ затрагивает различные слои населения, а не только детей из неблагополучных семей, но и подростков обеспеченных и социально защищенных.

Цель – мониторинг никотиновой зависимости среди студентов БПОУ ВО «Вологодского колледжа сервиса» и разработка рекомендаций по профилактике и отказу от употребления никотиносодержащих веществ.

Задачи:

- Найти информацию о никотиносодержащих веществах и изучить виды зависимости;
- Провести социологический опрос студентов БПОУ ВО «Вологодский колледж сервиса»;
- Проанализировать полученные результаты и сделать соответствующие выводы;
- Разработать рекомендации по профилактике и отказу от употребления никотиносодержащих веществ и изготовить информационный буклет.

Объект исследования – студенты БПОУ ВО «Вологодского колледжа сервиса».

Предмет исследования – здоровье подростков.

1. Стадии формирования зависимости от никотиносодержащих веществ и никотинизм

Зависимость — сложная биопсихосоциальная проблема. Главным признаком этого расстройства является поведение, характеризующееся навязчивым потреблением психоактивного вещества, в данном случае — никотиносодержащих веществ.

Никотинизм — хроническое отравление никотином, проявляющееся гиперсаливацией, головной болью, головокружением, ухудшением зрения, анорексией, тремором, раздражительностью.

Первая стадия зависимости. Формируется психическая зависимость от никотина, при этом физическая зависимость отсутствует. Длительность этой стадии — от 3 до 5 лет. Курильщику кажется, что курение способствует улучшению его работоспособности и самочувствия. Синдром отмены отсутствует.

Вторая стадия зависимости — физическая зависимость. Продолжительность второй стадии в среднем составляет от 5 до 20 лет. Курение носит характер навязчивого желания, человек просыпается ночью ради того, чтобы выкурить сигарету, курит натошак, переходит на более крепкие сигареты.

Третья стадия зависимости от никотина. Присутствуют как психическая, так и физическая зависимость.



Рис. 1 Стадии формирования зависимости

2. Социологический опрос студентов БПОУ ВО «Вологодский колледж сервиса» и анализ полученных результатов

Опрос был анонимным и проводился среди обучающихся с 1 по 3 курсы с целью, выяснить отношение обучающихся к употреблению никотиносодержащих веществ, узнать о причинах и понимании последствий.

На вопрос «Вы курите?» 36% обучающихся ответили положительно, хотя по закону курить несовершеннолетним запрещено и купить табачную продукцию в их возрасте законно нельзя. Несмотря на возрастные ограничения относительно продажи сигаретных изделий, обучающиеся без труда находят возможность приобрести сигареты. Это позволяет сделать вывод о том, что совершеннолетние родственники, друзья или недобросовестный персонал в магазинах способствует появлению у подростков этой вредной привычки.

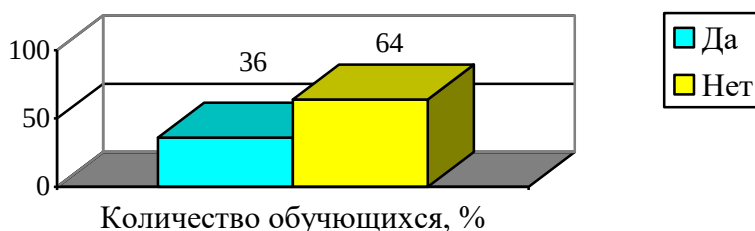


Рис. 2. Ответы обучающихся на вопрос: «Вы курите?»

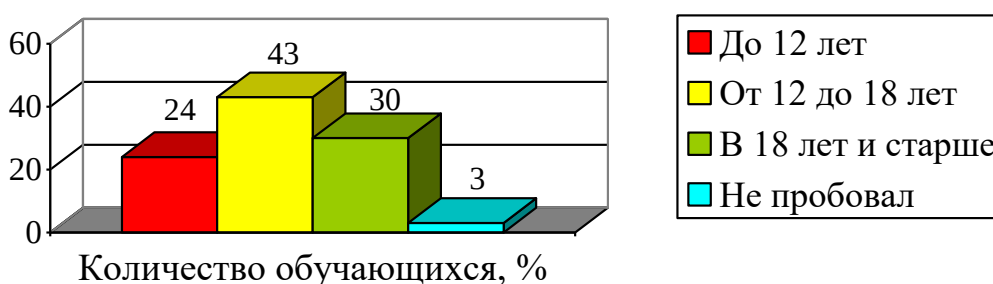


Рис. 3. Ответы обучающихся на вопрос: «Когда в первый раз вы пробовали курить?»

Ответ на второй вопрос позволяет сделать вывод о том, что, возраст, в котором студенты впервые закурили, в среднем составляет от 12 до 18 лет. Смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте, в несколько раз выше, чем у взрослых курильщиков. Вред подросткового курения

проявляется в серьезных патологических процессах, которые вызывают снижение памяти, уменьшают мышечный тонус, ухудшают слух и зрение.

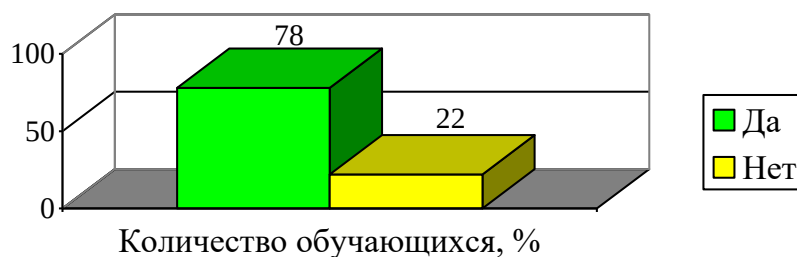


Рис. 4. Ответы обучающихся на вопрос: «Считаете ли вы употребление никотиносодержащих веществ вредным для здоровья?»

Употребление никотиносодержащих веществ не считают вредным 22% опрошенных, это позволяет судить о недостаточной профилактической работе среди подростков по борьбе и отказу от курения.

СНЮС – бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как жевательный табак. Его в виде порционных пакетиков или рассыпного табака помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5 – 30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие. Это вещество не является только табаком. В его состав входит табак, вода как увлажнитель, сода для усиления вкуса и соль или сахар как консервант. В некоторые смеси для дополнительного аромата добавляют эфирные масла, листья других трав, кусочки ягод и фруктов.

Употребление снюса, как и курение сигарет, направлено на поступление в организм никотина. В жевательном табаке содержится намного больше никотина, чем в курительном. Однако в кровь попадает примерно одинаковое его количество. Через 30 минут после закладки порции снюса в крови определяется около 15 нг/мл никотина, а затем на протяжении длительного времени удерживается показатель 30 нг/мл.

Снюс, как и табак для курения, неминуемо вызывает никотиновую зависимость. Многие специалисты уверены, что физическая и психическая зависимость от снюса намного сильнее и избавиться от нее крайне трудно.

Именно поэтому по сложности лечения ее нередко ее ставят в один ряд, если не наркотической, то с алкогольной или табачной зависимостью



Рис. 5. Последствия употребления снюса

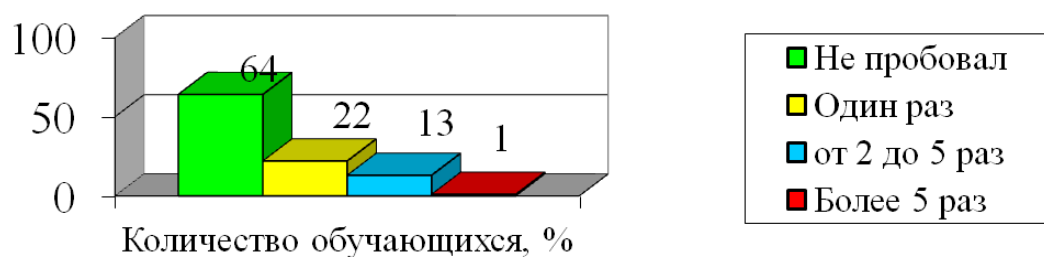


Рис. 6. Ответы обучающихся на вопрос: «Пробовали ли вы Снюс – бездымный табачный продукт?»

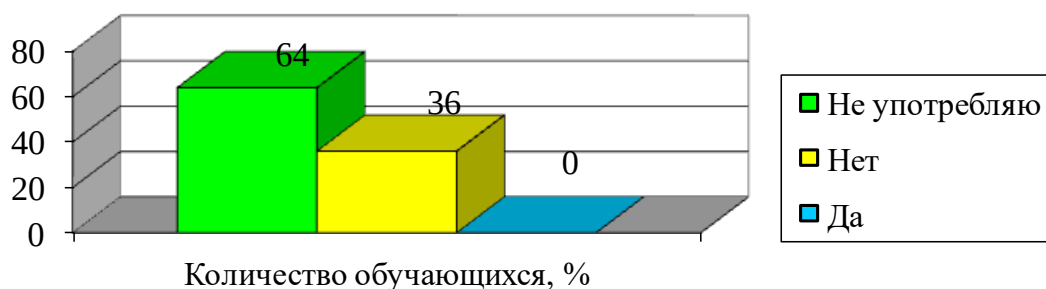


Рис. 7. Ответы обучающихся на вопрос: «Ощущаете ли вы дискомфорт при отсутствии возможности употребить никотиносодержащих веществ?»

По данным, полученным в ходе обработки ответов на 5 вопрос, можно сделать вывод о том, что у обучающихся колледжа отсутствует синдром отмены, а значит все они находятся на первой стадии никотиновой зависимости.

3. Рекомендации по отказу от употребления никотиносодержащих веществ



- Не покупайте никотиносодержащие вещества в большом количестве.
- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Замените никотиносодержащих веществ физическими упражнениями, прогулкой.
- Не курите употребляйте на пустой желудок.
- Никогда не употребляйте курите за компанию.
- Желание приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без никотиносодержащих веществ .
- Купите безникотиновый снюс.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тяга к употреблению никотиносодержащих веществ не может возникнуть мгновенно, она развивается постепенно при систематическом употреблении и зависит от особенностей конкретного организма. Употребление табака – не столько вредная привычка, сколько серьезная физиологическая и психологическая зависимость.

Снюс — новый «модный» аналог сигаретам среди молодых людей и подростков. Однако «аналог» в этом случае не означает «менее вредный». Снюс очень опасен, он токсичнее обычного табака в 7-10 раз и очень быстро вызывает никотиновую зависимость. Психическая и физическая зависимость от снюса гораздо сильнее зависимости от обычных сигарет. В большинстве стран Европы снюс был запрещен еще в 1993 году.

Для оказания помощи обучающимся «Вологодского колледжа сервиса» по профилактике и отказу от употребления никотиносодержащих веществ мной был изготовлен информационный буклет. Он содержит информацию о том, что происходит в организме подростка и последствия этой вредной привычки. Рекомендации подросткам по отказу от употребления таких веществ, этапы восстановления организма. Рекомендации, чтобы отказ протекал легче.

В ходе проведенного мной исследования, удалось установить, что данная пагубная привычка уже формируется уже у 36% обучающихся. И чем старше они будут становиться, тем сложнее будет отказаться от употребления никотиносодержащих веществ. Именно в подростковом возрасте формируются как моральное, так и физическое здоровье, которое влияет как на самого студента, так и на его будущих детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. И. Аристов, И. В. Демко, Ю. А. Дыхно, Л. И. Кононова, Л. И. Кононова, В. В. Костина, О. Ю. Кутумова, М. М. Петрова Медицинская помощь при отказе от курения // Вестник КБ №51. 2012. №1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskaya-pomosch-pri-otkaze-ot-kureniya>
2. Батожаргалова Б. Ц., Мизерницкий Ю. Л. Социально-медицинские аспекты табакокурения у подростков // Сибирское медицинское обозрение. 2012. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-meditsinskie-aspekty-tabakokureniya-u-podrostkov>
3. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
4. Кваша Е.А. Необходимость и эффективность лечения табачной зависимости // АГ. 2015. №1 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neobhodimost-i-effektivnost-lecheniya-tabachnoy-zavisimosti>
5. Минчук О. В., Паршева Е. А. Социально-психологические аспекты табакокурения студенческой молодёжи // Молодой ученый. — 2016. — №21. — С. 786-789. — URL <https://moluch.ru/archive/125/34781>
6. Наумова Н.А., Васильева Т.П., Олендарь Н.В., Мушников Д.Л. Научное обоснование направлений совершенствования профилактики табакокурения среди подростков // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2018. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchnoe-obosnovanie-napravleniy-sovershenstvovaniya-profilaktiki-tabakokureniya-sredi-podrostkov>
7. Покатилов Алексей Борисович, Тириченко Ольга Юрьевна Курение среди несовершеннолетних // Главврач Юга России. 2017. №2 (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kurenje-sredi-nesovershennoletnih>