

**Информационно - методический материал:
«Кальян – современный атрибут саморазрушения и уничтожения молодого поколения»**

Автор – составитель: В.В.Герасимова, кандидат психологических наук, начальник отдела межведомственного взаимодействия в сфере профилактики Управления ФСКН России по РТ

В Федеральную службу Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков поступают обращения представителей общественности, родителей, с просьбой принять меры, направленные на пресечение распространения в республике кальянокурения.

Кальян был изобретён в Индии. В Европе он появился в конце XIX века. В настоящее время он получил распространение в России.

На сегодняшний день смеси для курения кальяна производят по всему миру. Конкуренция на этом рынке достаточно серьёзная, следовательно, производители стараются как можно сильнее удешевить производство смесей за счёт искусственных ароматизаторов, добавления некачественного табака и привлечения неквалифицированной рабочей силы, без соблюдения необходимых санитарных норм.

По данным германского Центра по изучению проблем рака, курение кальяна является пристрастием более 100 млн. человек в мире.

Ученые, врачи - наркологи, психологи бьют тревогу, так как **кальян является одной из форм самоотравления и самоуничтожения населения, преимущественного молодежи.**

Что такое кальян?

Кальян – восточное приспособление для курения табака и других растительных курительных смесей.

Мифы и реальности курения кальяна

<i>Миф</i>	<i>Реальность</i>
Курение кальяна безопасно, поскольку используется чистый табак, без примесей, без катализаторов горения, без бумаги (как в сигаретах)	Представители ВОЗ утверждают, что у курильщиков кальяна в крови намного выше концентрация карбоксигемоглобина, никотина, котинина, мышьяка, хрома и свинца. Таким образом, результаты курения сигарет и кальяна совершенно одинаковы: болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии деторождения, нарушения работы дыхательной системы. Турецкие исследователи обнаружили, что при курении только кальяна жизненная емкость легких снижается на 30%, а при куре-

	<p>нии и кальяна, и сигарет — на 40%, что приводит к ограничению физической работоспособности и инвалидизации.</p> <p>Кальян – это вдыхание вредных и опасных для здоровья веществ, содержащихся в дыму</p>
<p>Кальян не вызывает физиологической зависимости</p>	<p>Исследования показали, что выкуривание обычной порции кальянного табака (25 граммов) можно приравнять к 60 сигаретам</p> <p>Никотин – алкалоид, содержащийся в табаке, обладает сильным нейротоксическим действием и вызывает зависимость.</p> <p>Наркологи утверждают, что курение кальяна ничем не отличается от курения сигарет в плане развития зависимости. Поэтому люди, которые периодически курят кальян, чтобы отвыкнуть от сигарет, чаще всего начинают страдать зависимостью от табака</p> <p>Таким образом, курение кальяна вызывает физиологическую зависимость.</p>
<p>Кальян не вызывает психологической зависимости</p>	<p>Психологическая зависимость заключается в подсознательной попытке курильщика самоутвердиться за счёт ритуала, снять напряжение.</p> <p>Кроме того, кальян со своим приятным ароматом является определенной ароматической приманкой для подростков, способствующей формированию психологической зависимости. Данная зависимость, как правило, провоцирует подростков к курению сигарет, а в последующем к приобщению к употреблению наркотиков, в том числе их новых видов.</p> <p>Таким образом, курение кальяна вызывает психогическую зависимость</p>
<p>Экзотический способ приятного времяпрепровождения и общения</p>	<p>Общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками содержит риск заражения тяжёлыми инфекционными заболеваниями: туберкулёзом, гепатитом, герпесом и другим грибковыми заболеваниями.</p> <p>Согласно исследованию, проведенному министерством здравоохранения Египта, именно на кальяне лежит существенная доля ответственности за распространение туберкулеза в стране.</p> <p>Минздрав Египта уже заявил о намерении внести на рассмотрение парламента законопроект о введении налога на производство кальянного табака. Новый «кальянный налог» принесет в казну более 100 млн. долла-</p>

	<p>ров, которые будут направлены на медицинское страхование.</p> <p>Нахождение в обществе курителей кальяна такое же пассивное курение, оно угрожает здоровью некурящего, оказывая действие, равносильное пребыванию в помещении, задымлённом сигаретой.</p>
--	---

Подробности о ряде опасных веществ, которые попадают в организм курильщика кальяна:

- *бензапирен* – канцероген первого класса опасности. Образуется при сгорании любого вещества (жидкого, твёрдого, газообразного). Крайне опасен даже в малых концентрациях, поскольку обладает свойством накапливаться в организме. Бензапирен приводит к раку легких у курильщиков, вызывает мутации ДНК. Эти мутации устойчивы и способны передаваться по наследству.

- *угарный газ* - оксид углерода лучше связывается с гемоглобином, чем кислород, поэтому у курильщика кальяна наступает гипоксия. Мозг, сердце, печень, почки, мышцы и другие ткани испытывать кислородное голодание, в результате которого в жизненно важных органах медленно, но верно формируются необратимые изменения.

- *карбоксигемоглобин, мышьяк, никотин, хром, котинин, свинец* - вызывают плачевные последствия: нарушение функций легких, рак легких, коронарное заболевание сердца, низкий вес при рождении потомства, бесплодие.

Авторитетное мнение:

- Фереште Фарзиянпур, член научного совета Тегеранского медицинского университета, отмечает рост употребления кальяна, особенно среди молодежи, и говорит: «С этим явлением надо бороться путем проведения адекватной политики и разных профилактических мер. Просвещение граждан всех социальных слоев относительно негативных последствий курения кальяна, информирование посредством СМИ, особенно - телевизионных программ, может помочь снизить масштабы курения. Кальянный табак из-за наличия в нем запрещенных добавок провоцирует развитие разных заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, полости рта, зубов и аллергии, а также играет свою роль в развитии различных раковых заболеваний легких, толстой кишки, губ, рта, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы и печени. Общество, и особенно - молодежь, должны знать обо всех этих последствиях курения кальяна».

- Хасан Ашаери, преподаватель одного из иранских медицинских университетов уверен, что «помимо обязательного школьного образования, следует заниматься планированием досуга подростков, который поможет уберечь их от употребления наркотиков. Молодым людям нужны сильные эмоции, и эта потребность должна регулироваться этическими принципами. Эти эмоции долж-

ны быть положительными и вырабатывать способность противостоять стрессу и жизненным трудностям»

Какие меры могут служить противодействию распространению кальянокурения:

- государственные (Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака", согласно которому с 1 июня 2014 года вступает запрет на курение в общественных местах);

- общественные (реагирование представителей общественности на нарушения действующего законодательства);

- личные (устойчивая личностная позиция здоровьесбережения и осознанное неприятие пронаркотического образа жизни).

На какие темы важно и нужно вести беседы с подростками (несколько иллюстраций в тезисном изложении)

1. **Уникальность каждого человека, живущего на земле.** Мы счастливы, успешны тогда, когда признаем нашу непохожесть, неодинаковость, умеем принимать и ценить индивидуальные способности, таланты и достижения.

2. **Ценность своей жизни.** Она дается единожды. Она уникальна и ресурсна. Жизнь не может повторяться. Только осознание ее ценности и постоянная работа над собой является залогом успеха и счастья в этом мире.

3. **Смысл жизни.** Понимание того, что жизнь линейна, и именно поэтому её нужно не бесцельно прожигать в мнимых удовольствиях, гонясь за образами богатства и красивой жизни, а с умом и мудростью подходить к любому занятию, которым они будут заниматься, на которое будет потрачено их время – самое дорогое, что дано человеку природой.

4. **Кто для меня является примером.** К кому я прислушиваюсь, чье мнение для меня важно. Насколько то, что я думаю, соотносится с тем, что я чувствую. Для кого выгодно разрушать мое цельное представление о мире и о себе.

5. **Важность знания и уважения традиций своего народа, своих корней.** Великие мудрецы говорили, что дерево погибает без корней.

6. **Любое потребление ПАВ** – это акт самоуничтожения, лишения себя и своих близких настоящего и будущего.

7. **Наркотизация** – угроза национальной безопасности страны.

8. **Здоровые способы получения удовольствия.** Важно различать, что развивает, идет во благо, а что разрушает, уродует, лишает надежды и убивает.