

ТАБАКОКУРЕНИЕ КАК АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИНДИВИДА В ОБЩЕСТВЕ

Ольга Михайловна Капленко

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. (913)922-33-52, e-mail: kaplenkoo@yandex.ru

Александра Ромасовна Байорис

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, обучающийся, тел. (966)382-72-63, e-mail: baioris1999@mail.ru

В статье рассматривается серьезная проблема современности – табакокурение. Приведены статистические данные, результаты опроса среди студентов, даны рекомендации по профилактике и борьбе с данным аутодеструктивным поведением.

Ключевые слова: табакокурение, курение, деструктивное поведение, аутодеструктивное поведение.

SMOKING AS SELF-DESTRUCTIVE BEHAVIOR OF AN INDIVIDUAL IN SOCIETY

Olga M. Kaplenko

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Training, phone: (913)922-33-52, e-mail: kaplenkoo@yandex.ru

Alexandra R. Bioris

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Student, phone: (966)382-72-63, e-mail: baioris1999@mail.ru

The article deals with a serious problem of our time – smoking. Statistical data, results of the survey among students, and recommendations for the prevention and control of this destructive behavior are given.

Key words: smoking, smoking, destructive behavior, auto-destructive behavior.

Здоровье человека – это главная ценность, оно зависит от большого количества разнообразных факторов. В научной литературе сказано, что одной из главных составляющих хорошего здоровья является отсутствие вредных привычек. Особую актуальность в этих условиях приобретает проблема табакокурения, вред которого уже неоднократно доказан учеными-исследователями. Тем не менее, эта пагубная привычка в обществе еще достаточно распространена.

Статистика, составленная на основе данных ООН, говорит о том, что от этой пагубной привычки каждый год умирает около 7 миллионов человек. Это больше, чем суммарное количество летальных исходов от ВИЧ/СПИД, туберкулеза и малярии. Одновременно с этим в Российской Федерации смертность от таба-

кокурения существенно выше, чем в других странах и, как констатирует Минздрав, умирают от пагубной привычки, в основном, люди трудоспособного возраста. Согласно статистическим данным ВЦИОМ в данный момент курят 50 миллионов граждан страны – это 34 %, больше, чем треть. Ежегодно курение становится причиной смерти 330 тысяч человек. Это 17 % от общего количества смертей. Несмотря на то, что руководство страны разработало ряд мер, ситуация, связанная курением, все еще угрожающая. Наша страна присоединилась к Рамочной Конвенции ВОЗ по борьбе с табаком, международному документу, ратифицированному большей частью стран мира (в нем обозначены комплексные меры по борьбе с курением) с опозданием на пять лет. Эффективной борьбе с курением препятствует табачная индустрия, не желая терять многомиллионную прибыль.

Доказано, что табак является разновидностью наркотиков. Научно подтверждено, что именно табакокурение вызывает рак гортани, пищевода, печени, желудка, легких; способствует развитию сердечнососудистых заболеваний; ослаблению иммунной системы; нарушению мозгового кровообращения; вызывает психические расстройства и нарушает обмен веществ.

В табачном дыме содержится примерно 4 тыс. наночастиц, негативно влияющих на человека. Табачный дым токсичнее в 4,25 раз, чем выхлопные газы автомобилей.

Помимо этого, курильщик не только наносит вред своему здоровью, но и тратит существенную часть своего бюджета (примерно 10 %). Таким образом, курить не только вредно для здоровья, но и экономически невыгодно. В чем же причина того, что люди не прекращают курить?

Изучение поведения курильщиков затрагивает как психосоциальные, так и биологические проблемы. Существует несколько теорий, которые пытаются объяснить причину табакокурения.

Согласно мнению английского психиатра М. Russell (1979), подтверждается тот факт, что табак – наркотик и зависимость от курения можно приравнять к наркозависимости.

Говоря о курении, чаще всего употребляется выражение «вредная привычка». Однако это выражение стало настолько избитым, что не воспринимается как очень серьезная проблема общества в целом и каждого человека в частности. Однако если обратиться к курению как проблеме психологического плана, то эта привычка относится к деструктивному (деструкция – разрушение, нарушение нормальной структуры чего-либо, уничтожение) поведению индивида, а если точнее к аутодеструктивному (от греч. Auto – сам) [1].

Среди студентов СГУГиТ был проведен опрос, с целью выяснение причин по которым респонденты курят. В опросе участвовало 63 человека. 28 человек – не курят. Из оставшихся 35 причинами курения были следующие: для успокоения – 12 чел., просто так – 11 чел., модно – 5 чел., курят родители – 7 чел.

Как видно из выше перечисленного – причины курения, в большинстве своем, носят неубедительный характер. При более серьезном подходе респондентов к данной проблеме процент курящих может значительно снизиться.

В помощь решению проблемы табакокурения особенно среди молодежи предлагаем к рассмотрению следующее:

1. Проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни в рамках «Дня здоровья», проводимого кафедрой физкультуры [2, 3];

2. Организация и проведение мероприятия, непосредственно относящегося к профилактике курения, употребления алкогольных напитков и других вредных, аутодеструктивных действий, Приурочить его к Всемирному дню отказа от курения;

3. Приглашение на данные мероприятия специалистов – врачей, психологов, преподавателей и пропагандистов ЗОЖ. А также ведущих спортсменов, в том числе и обучающихся в СГУГиТ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Новейших психологический словарь / В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь; под общ. ред. В.Б. Шапаря, – Изд. 3-е – Ростов н/Д.:Феникс,2007. – 806с. – (Словари)

2. Капленко О.М. Университет – территория здоровья // Интерэкспо ГЕО-Сибирь-2015. XI Междунар. науч. конгр. : Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность» : сб. материалов в 2 т. (Новосибирск, 13–25 апреля 2015 г.). – Новосибирск : СГУГиТ, 2015. Т. 2. – С. 189.

3. Капленко О. М. Концептуальная модель дальнейшего развития кафедры физической культуры в современном образовательном пространстве вуза // Интерэкспо ГЕО-Сибирь-2014. X Междунар. науч. конгр. : Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность» : сб. материалов в 2 т. (Новосибирск, 8–18 апреля 2014 г.). – Новосибирск : СГГА, 2014. Т. 2. – С. 141–144.

© О. М. Капленко, А. Р. Байорис, 2019