

## ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТКАЗОВ ОТ КУРЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Лазарчик Н.Н., Юшкевич А.В.  
студенты 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – к. м. н., доцент Мойсеёнок Е.А.  
Кафедра общей гигиены и экологии  
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Курение – острая социальная проблема как для курящего, так и для некурящего населения. Несмотря на развернутую анти-табачную кампанию, количество курильщиков не уменьшается. Практически каждый, кто имеет данную вредную привычку, пытался от нее отказаться, но, к сожалению, не у каждого это получилось и не с первой попытки. По данным статистики, 81% тех, кто бросил курить, возвращались к своей привычке. И причина – не физическая потребность в никотине, а стойкая психологическая зависимость курильщика непосредственно от процесса [1, 2].

**Цель.** Изучение эффективности отказов от курения, проявлений абстинентного синдрома и путей его преодоления среди молодых людей.

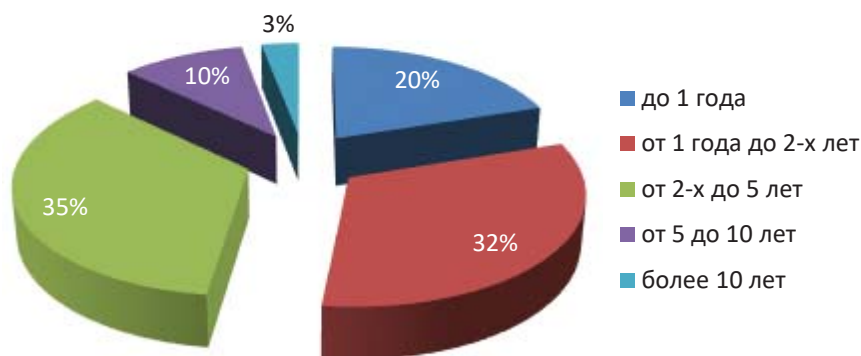
**Материалы и методы исследования.** В данном исследовании приняли участие 100 респондентов-студентов в возрасте 17-26 лет, обучающихся в различных учреждениях образования городов Гродно, Витебска, Бреста и Минска. Среди обследованных 58% составили девушки и 42% – представители мужского пола. Анкетирование проводилось в сети интернет с помощью сервиса google-формы с использованием специально разработанной анкеты-опросника. Критерии включения в обследование: наличие информированного согласия. Материалы систематизированы, результаты исследования были обработаны с использованием методов описательной статистики с помощью таблиц Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Стаж курения респондентов представлен в виде диаграммы на рисунке 1.

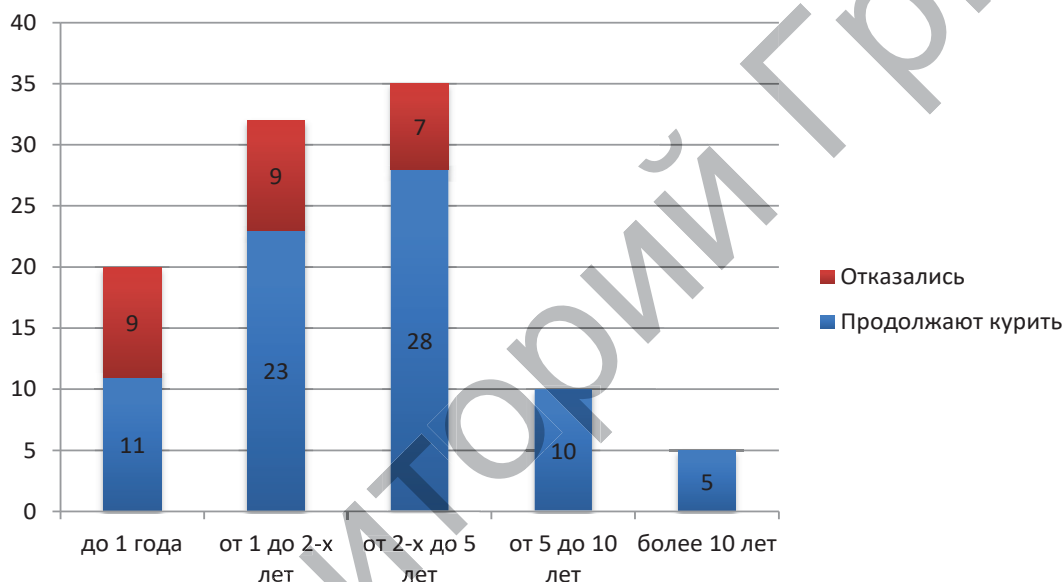
Основное количество составили молодые люди со стажем курения от 1 до 2-х лет и от 2-х до 5 лет.

Из 100 респондентов 25 (19 девушек и 6 представителей мужского пола) на момент опроса бросили курить. При анализе отказавшихся от пагубной привычки, было отмечено, что с увеличением стажа курения уменьшается количество бросивших курить. Данные можно увидеть на рисунке 2.

Среди опрошенных со стажем курения до 1 года 45% бросили курить, со стажем от 1 до 2-х лет – 28% респондентов, со стажем от 2 до 5 лет – 20%. Прецедентов отказа от курения не оказалось среди опрошенных со стажем курения от 5 до 10 лет и более 10 лет.



**Рисунок 1. – Стаж курения студентов, принявших участие в исследовании**

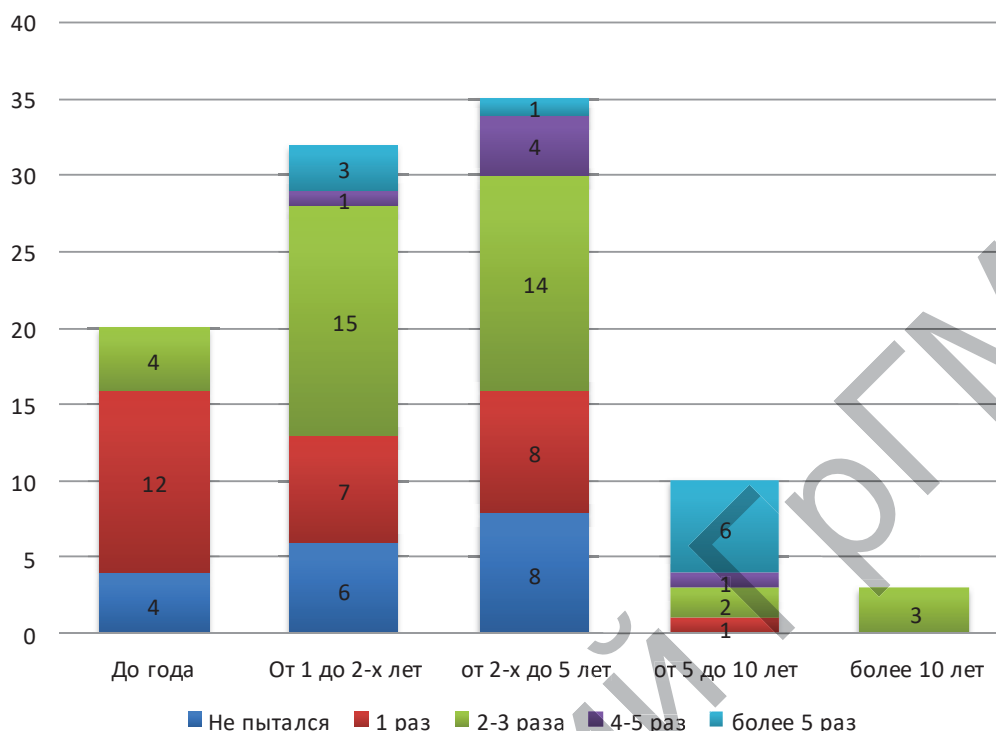


**Рисунок 2. – Соотношение курящих/бросивших курить в зависимости от стажа курения**

По данным анкетирования, 18 человек не предпринимали попыток бросить курить. Это количество составляет 39% среди юношей и 61% среди девушек. В целом, 82 человека за все время пытались отказаться от пагубной привычки (рис. 3).

По данным рисунка 3 можно сделать вывод, что с увеличением стажа курения снижается процентное соотношение количества не пытавшихся бросить курить (стаж до года – 20%, от 1 года до 2-х лет – 19%, стаж от 5 до 10 лет – 10%, стаж более 10 лет – 0%). Исключением является стаж от 2-х до 5 лет – 23%. Также в первых 3-х колонках отмечается снижение количества попыток бросить курить в категории «1 раз» и увеличение количества в категории «2-3 раза». Это говорит о том, что люди, имеющие

вредную привычку пытаются от нее отказаться, но по разным причинам, не могут сделать этого до конца.

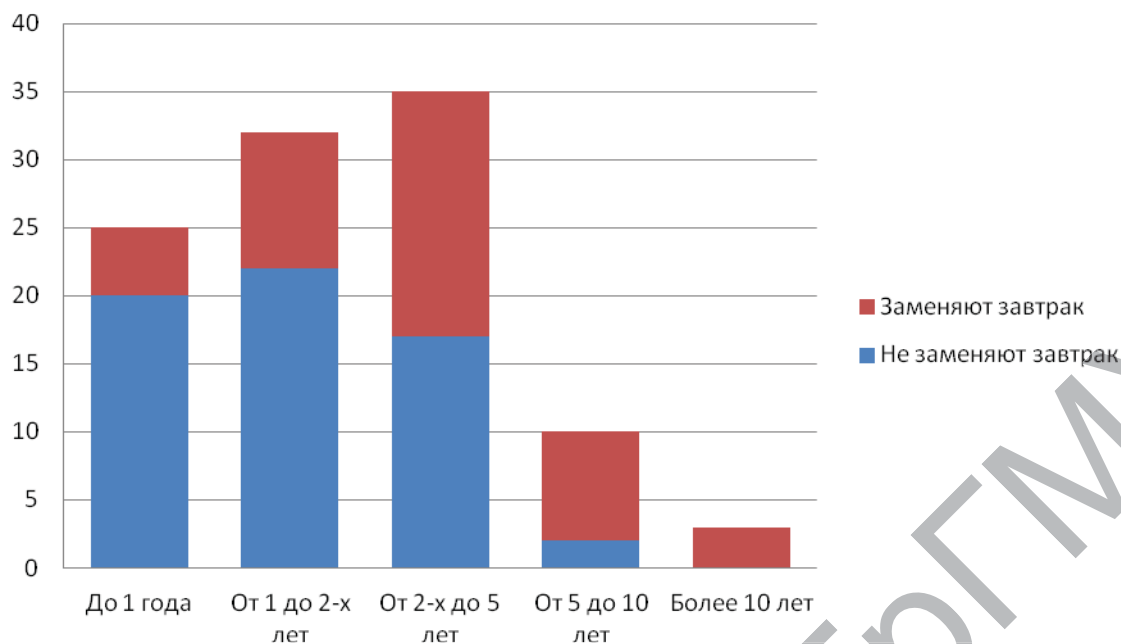


**Рисунок 3. – Количество попыток бросить курить в зависимости от стажа курения**

Далее было изучено на какой день отказа от курения респонденты «сорвались». На 1-3 день это число составило 12% опрошенных, на 4-7 день также 12%, на 8-14 день – 16%, наибольшее количество «сорвалось» на 15 день и более – 28%. Не сорвались – 32%.

Для изучения проявлений абстинентного синдрома у людей, пытавшихся бросить, в анкете было предложено несколько вопросов. Выяснялось, какие проблемы психологического характера беспокоили респондентов. Желание закурить испытывали 52%, причем людей со стажем курения от 2-х до 5 лет оно мучало в 70% случаев, в отличие от людей со стажем курения до года – 44%. Раздражительность и нервозность испытывали 41% опрошенных, где также отмечается, что при стаже курения от 2-х до 5 лет им подвержены 56% респондентов, а со стажем до года – 19%. В меньшей мере проявлялись такие проблемы психологического характера как чувство потерянности и волнения – 12%, рассеянность – 6%, бессонница – 3%.

Чтобы отвлечься от мыслей о курении молодые люди выбирали различные способы: 42% предпочли работу или хобби, 28% – пищу, 25% – физические нагрузки. Что касается употребления пищи, было отмечено, что молодые люди часто пренебрегают завтраками во время курения: 44% заменяют завтраки перекуром. Более детальная ротация приведена на рисунке 4.



**Рисунок 4. – Количество человек, заменяющих завтрак сигаретами, в зависимости от стажа курения**

По отношению к общему числу опрошенных, процентное соотношение курильщиков, которые предпочитают выкурить сигарету вместо завтрака, таково: со стажем до года заменяют 25% респондентов, от 1 до 2-х лет – 31%, от 2-х до 5 лет – 51%, от 5 до 10 лет – 80%, более 10 лет – 100%.

Во время отказа от курения у 41% анкетированных увеличилась кратность приемов пищи. Как следствие, 9 парней отметили увеличение веса в среднем на 4,3 кг, и 12 девушек в среднем на 3,75 кг.

Также весьма интересен факт соматических проявлений во время отказа от курения. Считается, что курение является в основном психологической зависимостью, но при попытке бросить курить многие из опрошенных испытывали ряд физиологических недомоганий: 25% респондентов беспокоила общая слабость, 19% – кашель, 8% – тремор рук, 6% – головокружение, 4% – тошнота и 4% – кожные проявления (сухость кожи, шелушение и др.).

Несмотря на различные соматические проявления, опрошенные также отмечали ряд физических улучшений: у 39% отмечалось уменьшение одышки, 23% – улучшение вкусовых ощущений, 22% – усиление обоняния, 19% – осветление тона зубов, 13% – осветление кожи, 8% – улучшение настроения.

82% респондентов хотя бы 1 раз бросали курить, некоторые более 5 раз, но это не увенчалось успехом. Изучая причины неудачных попыток был подведен итог, что 41% опрошенных не могут отказаться от курения из-за нехватки мотивации, 28% – постоянных стрессов, 18% – курящих компаний, 13% так и не нашли себе оправдания. Однако, 25 человек все же отказались от вредной привычки. Пусковым механизмом стали: в 48% слу-

чаев – борьба с собой, в 32% – негативное влияние курения на организм, в 16% – влияние окружения и 4% – стоимость сигарет.

**Выводы.** Анализируя результаты анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. С увеличением стажа курения, уменьшается количество человек, которые отказались от курения.

2. С увеличением стажа курения уменьшает количество человек, которые никогда не пробовали бросить курить. Также отмечается рост количества попыток.

3. Наибольшее число срывов приходится на период отказа от никотина от 15 дней и более. Согласно полученной информации, достаточно часто срывы случаются к концу 2 и 4 недели, не из-за непреодолимого желания закурить, а из-за любопытства проверить, действительно ли зависимость ушла [3].

4. При дифференциальном анализе проблем психологического характера в процессе отказа преобладает желание закурить. Оно свойственно 70% курящих со стажем от 2-х до 5 лет, в отличие от людей со стажем до года – 44%. На втором месте – раздражительность и нервозность – 41%, людей со стажем курения от 2-х до 5 лет – 56% случаев, а со стажем до года – 19%. Это свидетельствует о том, что психологическая зависимость менее сформирована. По данным исследований, влечение к табаку формируется в течение года, время выработки зависимости варьируется от 1 до 5 лет у мужчин и 7-10 дней до 10 лет у женщин [2].

5. С увеличением стажа курения увеличивается количество человек, которые заменяют завтрак сигаретами.

6. При отказе от курения набрали вес только 26% опрошенных, что свидетельствует о несостоятельности мифа изменения массы тела после прекращения табакокурения. Механизм набора веса связан не с отказом от никотина, а с отвлечением от навязчивой мысли покурить.

7. Наиболее распространенным физическим проявлением нехватки никотина являлась общая слабость – 25% респондентов.

8. Наиболее распространенная причина, которая привела к успешному отступлению зависимости – борьба с собой.

#### **Литература:**

1. Левшин, В. Ф. Изучение прошлого опыта отказа от курения в группе лиц, обратившихся за помощью в отказе от курения / В. Ф. Левшин, Н. В. Радкевич // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2008. – Т. 11, № 5. – С. 30-34.

2. Гараев, М. М. Курение студентов-медиков и их готовность к оказанию помощи в прекращении курения / М. М. Гараев // Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний. – 2017. – Т. 6, № S4. – С. 17-18.

3. Дюбкова, Т. П. Частота курения табака среди студенческой молодежи и мотивации продолжения курения в период обучения в ВУЗе / Т. П. Дюбкова, С. В. Альшевская // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2009. – № 2 (59). – С. 50-56.