Курить или не курить?

Каждый из нас хотя бы раз в жизни решал для себя этот вопрос. Многие поддаются возникшему соблазну, не сопротивляясь. Как бы ни пугали нас раком легких, инсультом и бронхиальной астмой, сигарета все равно манит. Хотя к чему это приводит, известно всем.

В настоящее время табакокурение - самая распространенная хроническая бытовая интоксикация, мировая эпидемия XXI века. По данным ВОЗ курение в 2030 г. будет вызывать 10 млн. случаев смерти в год.

Курение пагубно действует на все органы и системы человека. А вам известно, что курение увеличивает риск заболеваний раком в 30 раз? По данным ВОЗ 90 % курильщиков умирают от рака.

Курение – явление в нашей жизни, не такое уж и однозначное. По мнению многих людей, в основном, конечно, курильщиков, сигареты могут быть очень полезны.

К примеру, сигарета – отлично средство коммуникации. В незнакомой компании быстрее всего сходятся курящие ее члены. Ведь им всегда есть что обсудить:

«Закурить не найдется?»

«Ой, вы тоже курите. И давно? А какие предпочитаете?».

Закурив всего один раз, ты приобщаешься к самой распространенной секте мира, к секте курильщиков. В неловких или волнительных ситуациях у курильщика всегда найдется, чем занять руки. И как успокоиться. По мнению многих, нет ничего приятнее чашки кофе с дымящейся сигареткой. Кстати, одной моей подружке «это блюдо» все ее студенчески годы заменяло завтрак. Правда, из-за такой никотиновой диеты со времен школы она похудела килограммов на десять и превратилась в сущего скелета.

Сначала мы курим не всерьез, от скуки или чтобы влиться в компанию. Потом это становится условным рефлексом. Как у собачки Павлова, за звонком следует еда – у курильщика за алкоголем следует сигарета. Тоесть, мы пьем, значит - курим. Потом захочешь бросить: ан, нет! Оказавшись в баре или клубе и сделав глоток чего-нибудь горячительного, ты неизбежно поддаешься желанию затянуться.

Недавно в СПбГЭТУ (ЛЭТИ) кафедрой ИЗОС было проведено анонимное анкетирование. Опрошено более 100 студентов разных факультетов 4-го и 6-го курсов. Было выявлено, что курят 45% учащихся. Среди юношей эта цифра составляла 52%, среди девушек- 36%.

Чаще всего первоначальной причиной курения называют скуку (62%), на втором месте перенесенный стресс (16%), на третьем - подражание друзьям (14%). Курение окружающих людей оказывает большое влияние на возникновение этой пагубной привычки. Так, у курящих студентов курят 92% близких друзей, у некурящих только 33%. В 55% случаях в семьях курящих студентов курят родители. Согласно анкетным данным большинство студентов начали курить на первом курсе.

Изначально сигарета выступает как элемент имиджа. Не зря ведь табачные компании тратят миллионы долларов на рекламу и PR. Средняя школьница или студентка думает, что курить «Vogue» - это так элегантно и изысканно и подсознательно уверена, что, закурив, она станет похожа на обольстительную девушку с плаката.

Но школьница или студентка сигареты класса «премиум» постоянно покупать не сможет. И если сначала будут стильные «Davidoff» или «Virdjinia Slims», то потом в лучшем случае «Winston». Тут дело не только в цене, но и в количестве. Я знаю девушку, которая начала курить на первом курсе так, от скуки. Сейчас, к пятому курсу она курит каждые пятнадцать минут. Часто ей и зажигалка не нужна: новую сигарету она прикуривает от предыдущей.

Постепенно любители табачных изделий оказываются заложниками курения. Представьте, например, что вы пошли в поход и вдруг у вас кончились сигареты. Отдых перестает быть отдыхом, никакие красоты природы уже не нужны, думаешь только об одном: как бы дотянуть до ближайшей деревеньки и купить хоть «Беломор».

Исследование показало, что курение отрицательно влияет на здоровье студентов. Так, у курящих чаще отмечались изменения со стороны кожных покровов, рыхлость, кровоточивость десен, боль в глазах, кашель, першение в горле, осиплость голоса, ломкость ногтей. У курящих студентов в четыре раза больше хронических заболеваний, чем у некурящих. По поводу острых форм обращалось к врачу в два раза больше курящих студентов, чем некурящих. Согласно данным анкетирования совершенно здоровыми считают себя в три раза больше некурящих студентов, чем курящих.

Один мой знакомый говорит, что он всегда сможет остановиться и бросит курить, когда захочет. Причем, бросал он уже раз пять. И ничего, дымит сейчас, как паровоз. Так со всеми и происходит: вроде бросил человек, уже не хочется. Но сигарета ждет его, подстерегает. И вот, когда у тебя плохое настроение, когда случилась неприятность или просто кто-то предложил закурить – тогда ты подумаешь: «Почему бы нет, всего один раз... не страшно».

Дарья ГЛУЩЕНКО

Исследования провели студенты ЭТУ «ЛЭТИ» М. Погибелева и А. Хван (гр.8571) под руководством М.П. Давыдовой

Наедине с бедой

19-20 сентября в Российской академии наук проходил семинар «Язвы общества и то, как мы о них пишем». Одной из самых острых и неоднозначных тем, обсуждавшихся там, была проблема наркомании. Казалось бы, что нового можно сказать по этому поводу? По словам Майи Русаковой, руководителя общественной организации «Стеллит», занимающейся, в том числе, и проблемами наркозависимости, способы описания этой темы в СМИ к значительному сдвигу в решении вопроса не привели. Главное, что нужно понимать: наркотическая субкультура постоянно меняется. Изменения необходимо отслеживать и, соответственно, вырабатывать новые методы борьбы с этим социальным бедствием.

Чтобы эффективно решать проблемы наркозависимости, необходимо избавиться от стереотипов. Например, бороться с ситуацией, когда людям навязывают (кстати, делают это и СМИ) образ наркомана: плохо одетый, неряшливый, с безумными глазами, с расширенными зрачками. На самом деле, молодой человек из благополучной семьи, находящийся в университетской среде, в течение длительного времени может выглядеть очень неплохо, поддерживать форму, сохранять приличный внешний вид и…сидеть при этом на игле. Его очень сложно распознать. Таким образом, упускается солидная группа риска.

Кроме того, все постоянно твердят о 14-летних подростках, которые наиболее подвержены риску наркотической зависимости. В то же время существует еще один пик наркомании – он приходится примерно на второй курс вуза. Это период, когда родители уже расслабились, полагая, что их дети находятся на верном пути, волноваться не о чем. А детки тем временем кипятят шприцы в общежитиях. У нас много говорится о воспитательных программах для школьников. А о проблемах, существующих в высших учебных заведениях, речи вообще не идет. Студенческая наркомания – явление практически не изученное. Какова, к примеру, цена свободы, которую ощущает молодой человек, оказавшись в стенах вуза?

В нашем университете, по официальным данным, наркоманов нет. По результатам неформального опроса, проведенного среди деканов, ни одного заявления из правоохранительных органов или медицинских учреждений к нам не поступало. Между тем, достаточно пройтись по общежитию, чтобы засомневаться в официальной статистике.

Можно закрывать глаза, живя по принципу «нет бумаги – нет проблемы». Но к чему мы придем в итоге? Рано или поздно решать вопрос придется, и, наверное, лучше рано, чем поздно.

Марина КОНОНОВА

Полезная информация:

Психолого-педагогические центры и психологические службы Петроградского района: тел. 233-56-63. Наркологический кабинет: тел.232-83-49

Береги себя

Каждые 5 секунд в мире происходит пожар. Каждый год в России только в учебных заведениях среднее количество пожаров — 2500. Служба пожарной безопасности нашего вуза делает все возможное, чтобы оградить нас от подобных происшествий. Но пока все мы не осознаем, насколько тяжелыми могут быть последствия наших действий, пожары будут случаться. А цена вопроса здесь – человеческая жизнь.

Как это бывает

Очень часто пожар возникает из-за абсолютно бездумного разбрасывания окурков. И пепельницы с тлеющими окурками в корзину с бумагами вытряхивают, и на подвесные потолки окурки закидывают. Два года назад случился пожар в общежитии №8. Причина – окурок, брошенный в коридоре. Огонь уничтожил изоляцию кабеля, возникло короткое замыкание.

В прошлом году случился пожар на крыше и чердаке 2-го корпуса из-за курения в неположенном месте – снова окурок.

Из-за большого числа электроприборов, включенных в одну розетку, тоже возникают пожары. Провод греется, накаляется, а потом загорается. Особо внимательными с электропроводкой должны быть жители общежитий, ведь там проводка старая и рассчитана максимум на одну лампочку и радиоприемник. А сейчас в общежитии разом подключают электрочайники, телевизоры, компьютеры и обогреватели.

Кстати, обогреватели тоже могут стать причиной пожара. Опасны в этом отношении обогреватели с открытой спиралью. В том году в общежитии № 4 от накала обогревателя загорелась пластиковая бутылка. В комнате никого не было: огонь пошел дальше – загорелся стол, потом занавески, мебель.

Куда бежать, что делать

Если вы обнаружили возгорание (еще не пожар), например, видите горящую урну, то можно попытаться ее потушить водой, либо огнетушителем. Если тушить нечем, немедленно сообщите о ЧП любому преподавателю, представителю администрации, лучший вариант – охраннику.

Если загорится что-нибудь большее по масштабу, чем урна, не пытайтесь тушить сами – оповестите людей, о которых говорилось выше. Если пожар развивается быстро, бегите дальше от этого места. И по пути оповещайте других о происшествии. Только не кричите при этом: «Горим, спасайся, кто может...», – так вы вызовете панику и давку. Рекомендуется спокойным голосом сообщать, что рядом пожар и надо покинуть здание.

При эвакуации нельзя пользоваться лифтами: они могут стать ловушкой. Шахта лифта засасывает дым, и пламя разрастается примерно в 10 раз быстрей, чем на лестницах.

При проходе через задымленное помещение прикрывайте нос и рот смоченной тканью, так будет легче дышать. Если дыма много – опуститесь на пол. Там больше воздуха, и видимость лучше.

Если вы находитесь в каком-нибудь помещении (например, в комнате общежития), а в коридоре огонь и выйти невозможно, делайте как Марина Влади во время пожара в гостинице Ленинградская. Она плотно закрыла дверь, заткнула все щели и вентиляционные отверстия простынями. Потом взяла оставшуюся и, открыв окно, начала ею размахивать. Ее заметили пожарники и благополучно спасли.

Масштаб вопроса

Конечно, спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Но человек должен знать, как себя спасать. Мы живем в очень неспокойное время, и ЧП может произойти где угодно и с кем угодно. В том числе, и с нами.

Поэтому студентам необходимо ознакомиться с правилами поведения в экстремальных ситуациях. Такой опыт в нашем университете уже есть. В прошлом году в отделе гражданской защиты совместно с военной кафедрой читали первокурсникам лекции, в которых говорилось, как нужно себя вести в тех или иных опасных для жизни ситуациях. Такие лекции необходимо проводить регулярно, и не только для первокурсников.

Дарья ГЛУЩЕНКО
по материалам, предоставленным отделом гражданской защиты

Возвращаясь к напечатанному

В материале «Если любишь, узнай меня лучше…», опубликованном в прошлом номере, была допущена неточность. В действительности, студенты ФЭМа приняли активное участие в ориентировании по университету и заняли почетное четвертое место.