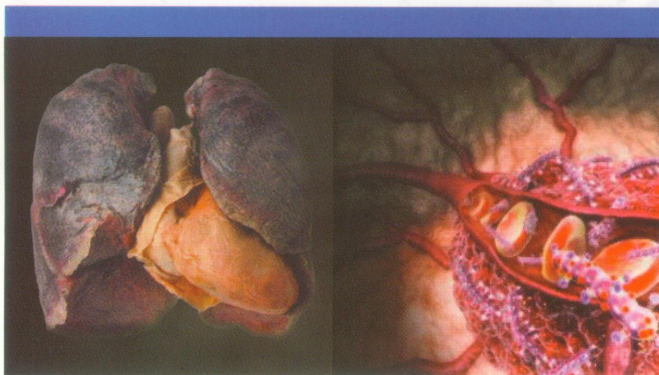


А ТЫ ЗНАЕШЬ, КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ  
ВЫЗЫВАЕТ КУРЕНИЕ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?



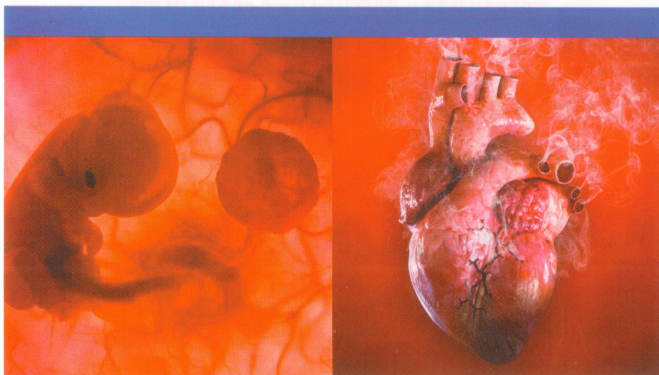
БЫСТРОЕ СТАРЕНИЕ КОЖИ

РАК ГУБЫ



РАК ЛЕГКИХ

РАК СОСУДОВ



ПОВЫШАЕТСЯ РИСК РОЖДЕНИЯ  
МЕРТВОГО РЕБЕНКА, ВЫКИДЫША

ПОВЫШАЕТСЯ РИСК  
СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На всей территории Российской Федерации  
действует «телефон доверия» для детей,  
подростков и их родителей:

**8 800 2000 122**

Телефон работает круглосуточно, звонки на данный  
номер бесплатны. Общение с психологом  
анонимно и конфиденциально

Государственное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
«Республиканский клинический  
наркологический диспансер»

**ТЕЛЕФОН «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»**  
**8 (913) 831-15-55**



г. Абакан, ул. Хакасская, 26А

Телефоны:

8 (3902) 24-88-64 (регистратура)

8 (3902) 24-88-45 (кабинет профилактики)

Kabinet-profilaktiki19@yandex.ru

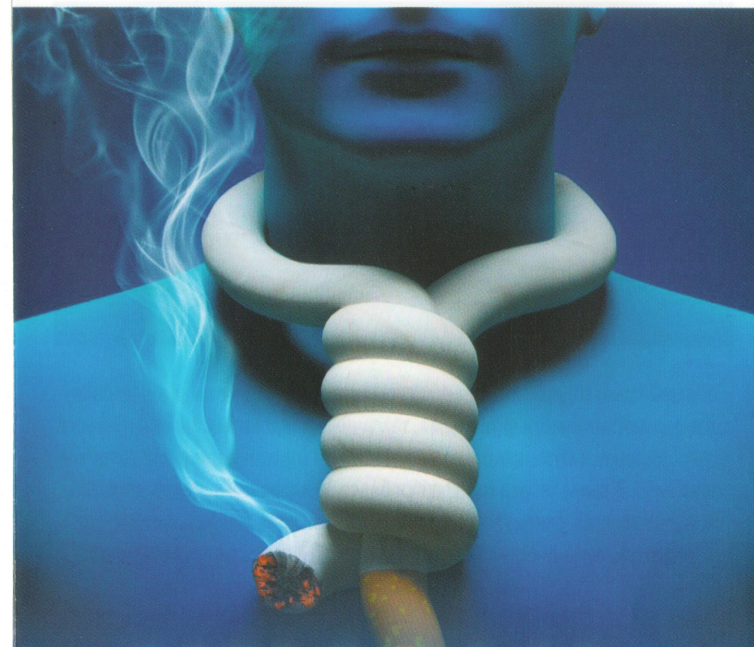
8 (3902) 24-88-75 (подростковый кабинет)

narkodetstvo@yandex.ru

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РХ



**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**



**ЖИЗНЬ  
С СИГАРЕТОЙ  
ИЛИ  
БЕЗ НЕЁ?**

АБАКАН



## ТАБАКОКУРЕНИЕ УБИВАЕТ 5 МЛН. ЛЮДЕЙ КАЖДЫЙ ГОД.

Прогнозируется, что к 2020 году в развивающихся странах каждый год будет умирать более 7 миллионов людей в результате болезней, связанных с табаком, это больше, чем от малярии, травматизма и условий жизни вместе взятых. Почему же люди не умирают сразу, закурив первую сигарету? Дело в том, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться, развивается постепенное привыкание к нему.

## НИКОТИН – ОДИН ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ ИЗВЕСТНЫХ ЯДОВ.

После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению.



Табачный дым содержит более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными (ядовитыми), мутагенными (приводящими к мутациям) и канцерогенными (провоцирующими развитие опухолей). В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

## МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ТРИ СТАДИИ КУРЕНИЯ:

**1 СТАДИЯ** – на данной стадии человек пробует курить из интереса, за компанию, для того, чтобы повысить свой имидж. (Очень ошибочное, но очень сильно распространенное мнение). На этой стадии часть людей бросает курить.

**2 СТАДИЯ** – на этой стадии люди курят по привычке. Например, кофе с сигаретой, сигарета после еды, многие с помощью сигарет хотят снять стресс (это заблуждение). Все эти действия приводят к привыканию. На этом этапе тоже можно бросить курить, но сделать это уже намного труднее.

**3 СТАДИЯ** – на этой стадии люди курят, чтобы снять ощущение дискомфорта (сильное заблуждение). Постоянно находясь в состоянии стресса, человек пытается снять это состояние и не замечает, как выкуривает сигарету за сигаретой. На этом этапе возникает стойкая табачная зависимость, для избавления от которой потребуются помощь специалистов.

## «ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ» ОПАСНО ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ И ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ.

В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина. Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для женщин, которые регулярно находятся среди курящих, вдыхая дым сигарет, и на 58% для тех, кто время от времени вынужден проводить время среди курящих.

Специалисты подсчитали, что вред пассивного курения соответствует вредному действию выкуривания 1 сигареты через каждые 5 ч. Пребывание в течение 8 ч. в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более 5 сигарет.

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ У КУРЕНИЯ ОТСУТСТВУЮТ!

### ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ИЗБЕЖАТЬ ВЛИЯНИЯ КУРЯЩЕГО ОБЩЕСТВА И НЕ «ЗАРАЗИТЬСЯ» ИХ ПРИВЫЧКОЙ, ТО:

- ▶ Для начала определи своё мнение в отношении курения. Оно должно быть чётким, простым и ясным для окружающих. Ведь очень сложно уговорить человека на что-то, если он выбрал для себя какую-то позицию и умеет отказать, обосновывая свой отказ.
- ▶ Есть несколько способов сказать «НЕТ»:
  - «Нет, я буду себя потом плохо чувствовать»;
  - «Нет, мне нужно закончить важное дело»;
  - «Нет, от меня потом будет пахнуть табаком»;
  - «Нет, не сейчас»;
  - «Нет, у меня аллергия»;
  - «Нет, я считаю, что смогу обойтись и без этого».
- ▶ Если среди твоих друзей многие курят, помни: ты можешь сменить круг общения, а если это трудно сделать, то знай, тебя никто не заставляет курить.
- ▶ Помни, у тебя есть огромные преимущества перед курящими.  
Отказываясь от сигареты, ты:
  - сохраняешь здоровье своё и своих близких;
  - сохраняешь работоспособность;
  - имеешь привлекательную внешность;
  - тратишь время на интересные и полезные увлечения;
  - оставляешь больше денег на карманные расходы.

## НАСТАИВАЯ НА СВОЁМ МНЕНИИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ – ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ!

## ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ И ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ:

- ▶ Научись расслабляться без сигареты. Если ты сделал перерыв в работе, игре или другом занятии, выполни несколько дыхательных упражнений, помечтай о чем-нибудь с закрытыми глазами, помассируй шею, потянись. Все это способствует расслаблению.
- ▶ Общаясь с друзьями, приятелями, лучше обойтись без сигареты. Курение отвлекает от сути разговора и мешает сопереживанию. Если твой собеседник не курит, его тем более будет раздражать твоя сигарета.
- ▶ Пусть твои руки и рот будут заняты не сигаретой, а чем-нибудь другим. Лучше предпочесть жевательную резинку, ментоловый леденец, семечки. На худой конец сойдет и зубочистка. Чтобы занять руки, рисуй завитушки, чертиков, цветочки, что тебе больше по душе или найди себе дело по хозяйству.
- ▶ Запах табака неприятен. Он пропитывает одежду, мебель и окружающих тебя людей. Принюхайся к другому курильщику и подумай, что так же неприятно пахнет твоя одежда, ковры и мебель в квартире, да и опасность пожара больше.
- ▶ В любое свободное время: после еды, во время перерыва, в минуты отдыха, на прогулке делай физические упражнения. Любой вид упражнений гораздо полезнее, чем курение.
- ▶ Если ты твёрдо решил бросить курить, то делать это нужно постепенно. Сначала снижай число выкуренных сигарет в день (лучше всего отказывайся по одной сигарете в день), затем снижай количество дней курения (отказываясь от выкуривания сигареты через день, через два, через три и т.д.).

## РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ? ТВЁРДО ИДИ К ДОСТИЖЕНИЮ СВОЕЙ ЦЕЛИ!

