

**Куришь и не собираешься
бросать?**

**Тогда подумай над этим
вопросом.**



Выбор за тобой.

Основные последствия курения:

- Рак лёгких
- Увеличение вероятности инфаркта
- Увеличение вероятности рака пищевода и полости рта
- Разрушение эмали зубов
- Неприятный запах изо рта
- Инсульт
- Бесплодие
- Хронический бронхит

Мы расположены по адресу:
162250
Вологодская область
г. Харовск, ул. Энергетиков, 14

Директор
Максимова Светлана Викторовна:
тел. (8-817-32) 2-33-04

Заведующий отделением
Лукьянова Татьяна Сергеевна
тел. (8-817-32) 2-34-05

Специалисты отделения:
Наумова Елена Рудольфовна,
Борисенкова Ирина Николаевна,
Чеканова Татьяна Николаевна,
Смирнова Ольга Николаевна,
Еркова Наталья Александровна
тел. (8-817-32) 2-34-05

Адрес электронной почты:
khardetdom@mail.ru

Сайт учреждения:
cpd-kharovsk.vlq.socinfo.ru



*БУ СО ВО «Харовский
центр помощи детям,
оставшимся без
попечения родителей»*

*Памятка для
подростков*

О вреде курения



2019 год

Как всё начинается

Вредные привычки - неотъемлемая часть общества. Одна из наиболее распространенных - это курение. Начать курить человек может как в 14, так и в 60. Но чаще всего употребление табака начинается в подростковом возрасте. Всё может начаться с невинной затяжки "за компанию" или из любопытства. Далее события идут по нарастающей: одна-две сигареты в день, а в итоге всё может дойти до целой пачки.

Механизм привыкания к никотину выглядит следующим образом. Выделяемые в процессе курения вещества поступают в кровь и разносятся ею по всему организму. Курильщик, в свою очередь, ощущает это как специфическое чувство релаксации и прилива сил.

С течением времени ложное чувство успокоения, хорошего, миролюбивого настроения закрепляется в сознании как условный рефлекс, активизирующийся после выкуривания сигареты. Человеку становится все более и более сложно обходиться без никотина, который достаточно быстро становится для него непременным условием улучшения психоэмоционального состояния.

Состав сигаретного дыма

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах (средняя суточная норма курильщика) содержится 130 мг никотина.

Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе:

- цианид;
- мышьяк;
- синильная кислота;
- угарный газ и др.

В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

Помимо них, в его составе присутствуют радиоактивные вещества:

- полоний;
- свинец;
- висмут и др.

За один год через дыхательные пути курильщика проходит 81 кг табачного дегтя, часть которого оседает в легких.

Как бросить курить?

Назначьте дату, имеющую для вас какой-то особый смысл, если эта дата близка. Это может быть ваш день рождения, день рождения подруги (друга). Новый год или какая-то годовщина. Если вы курите из-за стресса, вызванного учебной нагрузкой, бросайте эту привычку во время каникул. Не назначайте дату в отдаленном будущем, вы можете потерять душевный запал.

Договоритесь с курящим другом (подругой) или супругой (супругом) бросить курить вместе, чтобы вы могли поддерживать друг друга.

Скажите всем вашим знакомым, что вы бросаете курить. Они постараются вас поддержать.

Определите круг людей (поддерживающих вас в стремлении бросить курить), которым вы можете позвонить в любое время, когда вам очень захочется покурить.

Попробуйте заменить курение другими занятиями — физическими упражнениями, новым увлечением, жевательной резинкой или низкокалорийными продуктами.

Составьте список вещей, которые можно было бы купить на сэкономленные на курении деньги. Переведите стоимость каждой из них в дни не курения.