

## Курение табака

- ❖ Активное курение – вредная привычка по вдыханию дыма горячей сигареты.
- ❖ Пассивное курение – вдыхание некурящими людьми табачного дыма, содержащегося в воздухе.

Пассивное курение так же вредно для здоровья, как и активное курение – разница только в интенсивности воздействия.

### Почему ты куришь?

- ❖ ИЗ ЛЮБОПЫТСТВА...

#### Что делать?

Поделитесь с ребенком своим опытом знакомства с табаком или его употреблением. Ваша честность поможет установлению доверительных взаимоотношений между Вами и Вашим ребенком.

- ❖ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СНЯТЬ СТРЕСС...

#### Что делать?

Рассказать подростку о том, что курение успокаивает лишь в процессе самого выкуривания сигареты, а после чего под влиянием никотина стресс усугубляется.

- ❖ ОТ СКУКИ

#### Что делать?

В среднем человек выкуривает сигарету за 2 минуты. На это время, может быть, можно побороть скуку. Лучше всего вместе с подростком подобрать для него интересное занятие.

**Табак** – единственный легальный потребительский продукт, который убивает половину своих постоянных потребителей.

**Табак** – это универсальный сосудистый яд. Он поражает все структуры и ткани организма.

Курильщик в 20 раз чаще заболевает раком, чем не некурящий. Каждый 5 человек в мире умирает от табакокурения.

Выкуривая в день 1 – 9 сигарет, ты сокращаешь свою жизнь на 4 - 6 лет. При выкуривании 10 – 19 сигарет, жизнь сократится на 5,5 лет.



## Признаки табачной зависимости:

- ❖ Увеличение количества выкуренных сигарет за день.
- ❖ Укорочение промежутка между курением.
- ❖ Ухудшение настроения, если нет возможности покурить.
- ❖ Улучшение настроения после выкуривания сигарет.

## Возможности избавиться от привычки курить

- ❖ Осознание вреда от курения, желание бросить курить (психотерапия)
- ❖ Замещение или компенсация привычке к курению (медикаменты)
- ❖ Выработка отвращения к табаку (медикаменты)



## Информация к размышлению

### Мифы о курении

- ❖ **Курение – самостоятельный выбор человека, от которого он получает удовольствие.**  
Курильщик сам решает, принять первую «экспериментальную» дозу или нет. Затем власть приобретает привычка, обманывая и заставляя верить, что он получает от курения реальное удовольствие или поддержку.
- ❖ **Сокращение дозы помогает бросить курить.**  
Как раз наоборот. Механизм сравним с обычным голодом: чем сильнее хочется кушать, тем сильнее удовольствие от насыщения. Так и здесь: чем сильнее иллюзия удовольствия от курения и чем меньше доза, тем слабее желание бросить.
- ❖ **Заменители помогают бросить курить.**  
Обычно заменитель содержит тот самый наркотик, от которого Вы пытаетесь избавиться.
- ❖ **При отвыкании от никотина увеличивается вес.**  
Это заблуждение. Когда человек бросает курить, возможно, незначительное увеличение веса. Причина здесь в следующем: в первые дни организм жаждет никотина, и это чувство похоже на обычный голод. Поэтому некоторые люди начинают подменять едой, однако одно другого не заменяет: вес увеличивается, а чувство пустоты и голода остается.

### КоАП РФ, Статья 6.24. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах.

1. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 настоящей статьи, - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей.
2. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на детских площадках - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей.

## «Жить или курить» - выбирайте сами...



*Кто сигару поджигает –  
Жизнь на годы сокращает,  
Окружающим, себе,  
Может быть, тебе и мне!*

п.г.т. Бисертъ, 2021 г.