

КУРЕНИЕ

Никотин – наркотик

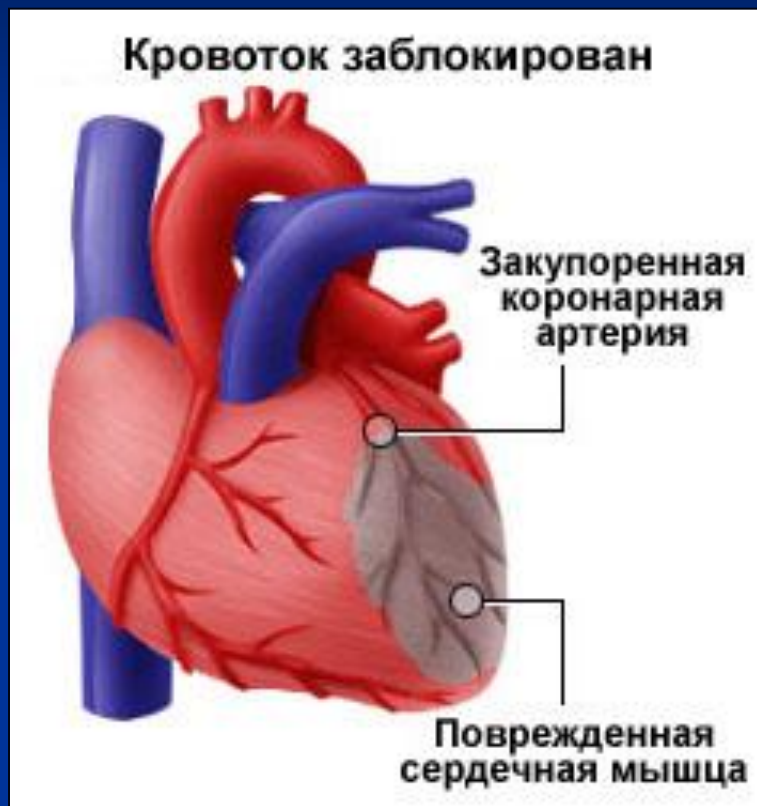


- Вызывает привыкание, переходящее в труднопреодолимую психическую и физическую зависимость
- Тенденция повышать дозу
- Тормозит функцию многих органов, особенно ЦНС
- Повышает утомляемость, слабость
- Нарушает сердечную деятельность
- Приносит нервно-психические расстройства

Истинный вред курения и его последствия

- Сколько времени потратил на курение – на столько сократилась жизнь
- Табачный дым содержит более **4000** вредных для организма компонентов
- **43** вещества причислены к ядам натурального действия (токсины, канцерогены, мутагены), среди них:
 - Никотин
 - Угарный газ
 - Канцерогенные смолы
 - Радиоактивные изотопы
 - Тяжелые металлы

Угарный газ



- Ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда
- Кислородная недостаточность

Канцерогенные смолы



- Возникновение раковых заболеваний
- Повреждение зубной эмали, воспаление слизистой рта

Радиоактивные изотопы

- Радий-226
- Радий-228
- Полоний-210
- Торий-228



- Генетические нарушения
- Злокачественные опухоли



- **Лёгкие
курильщика**

Смерть от наркотиков



- Курение – 63,7%
- Алкоголь – 15,4%
- Героин – 0,4%
- Кокаин – 0,5%

Табак – наиболее распространенная причина преждевременной смерти

5 из 10 курильщиков умирают от болезней, связанных с курением:

- **2 из 10** – от рака (20%)
- **2 из 10** – от сердечно-сосудистых заболеваний (20%)
- У **каждого седьмого** – эндартериит (15%) (часто с ампутацией ног)

Табак – наиболее распространенная причина преждевременной смерти

- У каждого курильщика «со стажем» развивается хронический бронхит и эмфизема легких (100 %)
- Из 100 случаев заболевания туберкулезом 85 человек – курильщики (85%)
- Среди больных раком гортани – 80-90% курящих

Курение – проблема социальная

Поражает не только самих курильщиков:

- По вине **одного** курильщика страдают **трое** некурящих
- Некурящие в семье курильщика в **пять раз чаще** умирают от рака легких
- Дети курящих родителей вдыхают в год количество никотина, которое содержится в **80 и более** сигаретах

Курение – проблема экономическая



Если фирма не принимает на работу курильщика, то экономия составляет:

- На зарплате – **10%**
- На выплате страховок по болезни и пожару – **30%**
- На оказание помощи по нетрудоспособности – **75%**

Курение – проблема нравственная

Некурящий человек – человек сильной нравственной позиции – не наносит вред:

- Своему здоровью
- Здоровью семьи и окружающих
- Окружающей среде и экономике своей страны



Курение – проблема нравственная

Нравственный человек –
стремится к совершенству:

- В себе самом
- Во взаимоотношениях
с другими людьми
- В отношениях с
окружающим миром



Почему люди курят?



- Почему курит курильщик со стажем?
- Кому выгодно, чтобы люди курили, если это вредно?
- Почему люди начинают курить?

Почему люди начинают курить?



- Реклама в СМИ
- Ложная взрослость
- Попытка уйти от стресса
- «Невидимый» вред
- От безделья
- За компанию

Правда и ложь о курении в рекламе

Реклама



Обогащение за счёт
курильщиков

«мужественность»
«женственность»



Физическая немоть

«Красивая,
насыщенная жизнь,
полная приключений
и путешествий»



Болезни, зависимость,
ранняя смерть

«Престижность»



Человек без силы воли
скорее всего будет
неудачником

AMERICAN FILTERS
West
STREAMED FILTER
MEDIUM
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

AMERICAN FILTERS
West
STREAMED FILTER
LIGHTS
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВСЕ ТОЛЬКО
▶ НАЧИНАЕТСЯ

МИНЗДРАВ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**УДОВОЛЬСТВИЕ
В ГАРМОНИИ**

Chesterfield
МЯГКИЙ ЗОЛОТИСТЫЙ ТАБАК

МИНЗДРАВ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Как остановиться?



- Принять твердое решение бросить курить
- Отказаться от привычек, связанных с курением
- Избегать мест, людей и ситуаций, которые вы не можете контролировать
- Развивать отношения с теми, кто не курит
- Помогать другим бросить курить, бороться с курением