



**СИГАРЕТА –  
СОСКА ВЗРОСЛОГО.**

**Разобраться:**

**- почему люди начинают курить?**

**- почему вы или ваши сверстники курят?**

**- к каким последствиям приводит курение?**



# ЧТО ТЕРЯЕМ КОГДА КУРИМ?



**Кто считает, что у  
него нет  
зависимости?**

**Зависимость (аддикция, англ.  
addiction – склонность, привычка)  
– навязчивая потребность  
совершать определенные действия,  
несмотря на неблагоприятные  
последствия медицинского,  
психологического или социального  
характера.**

**Почему же  
люди курят?**

**1. Удовольствие -это химическое воздействие никотина на головной мозг. Никотин является стимулирующим средством, подстегивающим работу мозга и вызывающим легкую эйфорию. Многим кажется, что сигарета улучшает мыслительный процесс. Но при систематической комбинации сигарета-мысль, мозг без сигареты откажется работать самостоятельно.**



## 2. Курение во многом носит характер ритуала





### 3. Люди нерешительные курят иногда затем, чтобы везде 'чувствовать себя как дома



**Стремление доказать всем,  
что уже взрослый.**



5. Часто женщины закуривают, чтобы похудеть - никотин, как наркотик стимулирующей группы, увеличивает 'расходную часть' обмена веществ, одновременно снижая аппетит.



**КРАСОТА-  
ХРУПКАЯ  
СИЛА!**

**БРОСАЙ  
ПОКА ОНА  
НЕ СТАЛА  
СТРАШНОЙ!**

МНОГИЕ ОДОДУТ  
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА  
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ  
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО  
ПРОДЛИТЬ СВОЮ  
**МОЛОДОСТЬ**

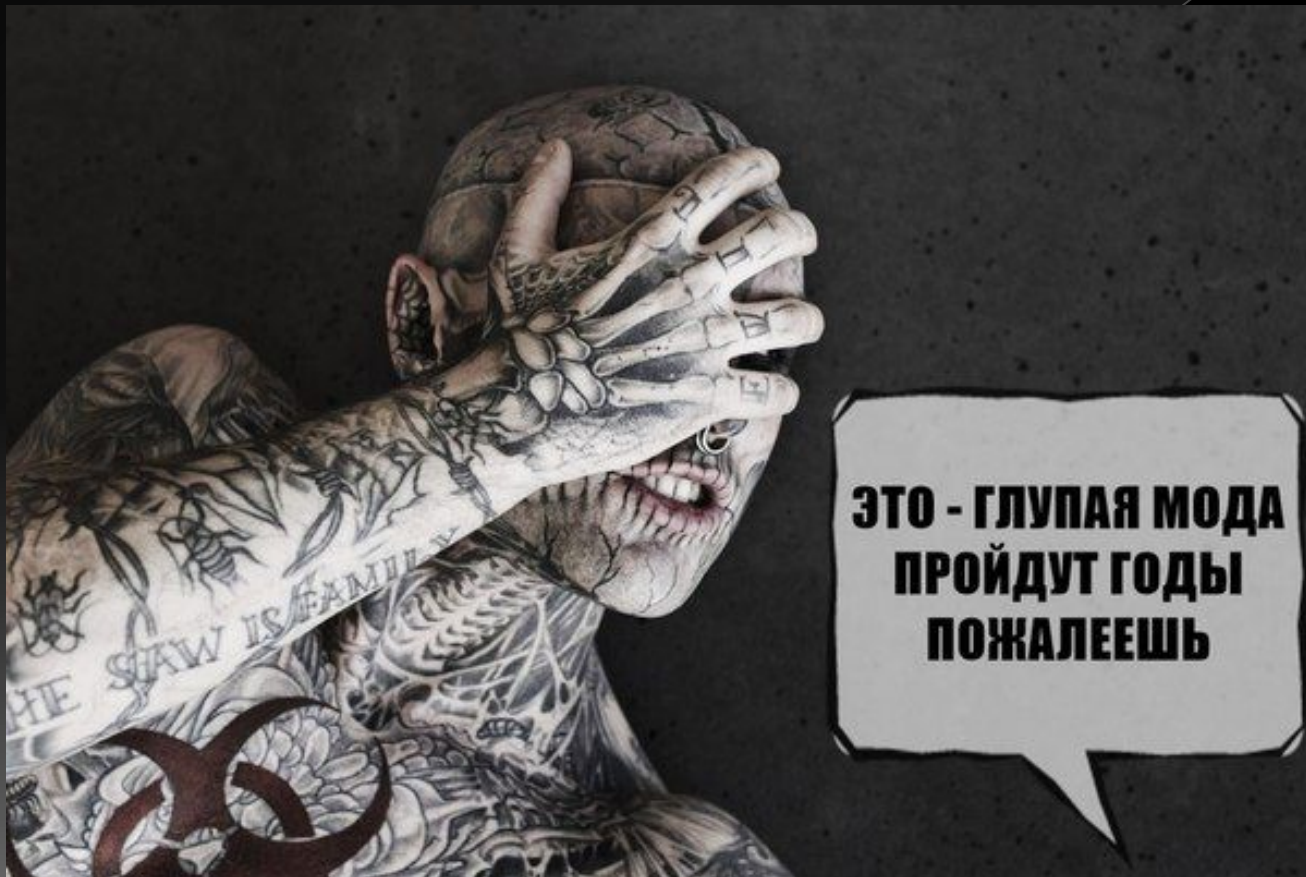
ХОТЯ ДОСТАТОЧНО  
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ  
СИГАРЕТАМИ...



## 6. Сигарета порой облегчает и сам процесс общения.



# 7. Курение может быть и элементом моды, и способом ухода от действительности



8. Успокоительный эффект сигареты обусловлен лишь фактом того, что эта сигарета находится у вас во рту. Природой задумано так, чтобы человек испытывал чувство покоя и комфорта под действием сосательного рефлекса.



# НЕМНОГО ХИМИИ





- ◎ **Норадреналин** отвечает за концентрацию внимания и активность головного мозга. Несмотря на то, что благодаря этому веществу увеличивается работоспособность, следует учитывать, что при регулярном курении норадреналин начинает вырабатываться только после курения.



- ◎ **Серотонин** отвечает за эмоциональное состояние. Если в организме возникает недостаток этого вещества, то человек испытывает депрессивное состояние.



- **Дофамин** вызывает чувство удовольствия. Для его образования необходимы витамин B6. Во время курения происходит чрезмерный расход витамина B6 и дофамин вырабатывается в недостаточном количестве. Именно поэтому многие курильщики испытывают чувство неудовлетворенности, злости и прочие негативные эмоции.



# ПОЧЕМУ КУРИШЬ ТЫ?

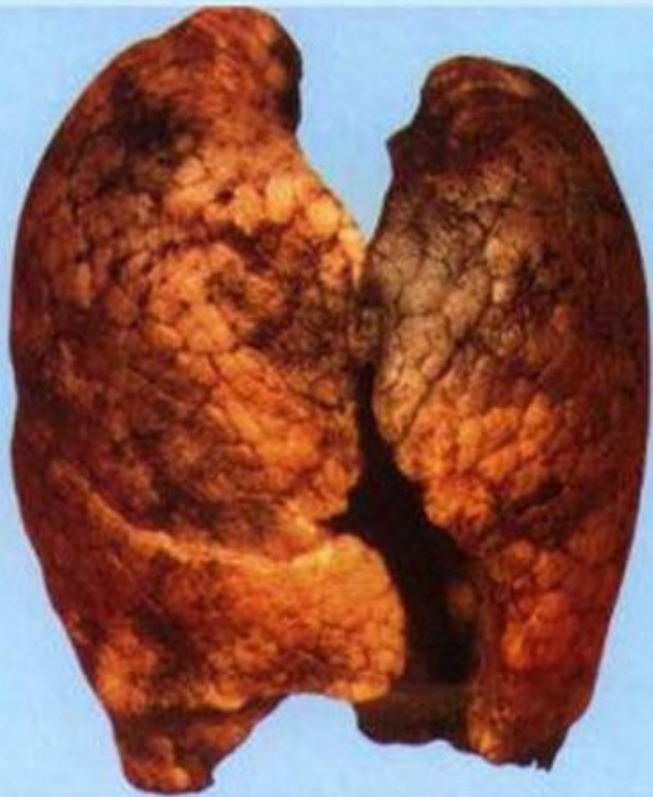




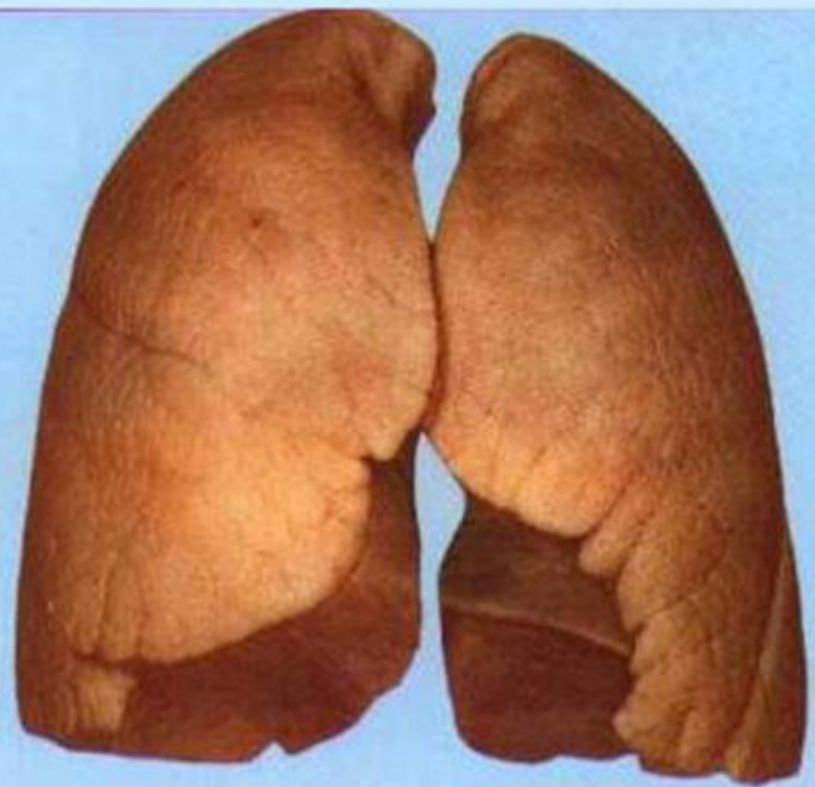
THE PRO HONORABLE MEMBERS OF THE







**Лёгкие  
курильщика**



**Лёгкие человека  
некурящего**



cm 1 2 3 4 5 6

SPECIMEN A-75-309 DATE \_\_\_\_\_

