



Тренінг відмови

від куріння



Що таке сигарета?



Сигарета - це добре подрібнені листки тютюну, загорнені в тонкий цигарковий папір.

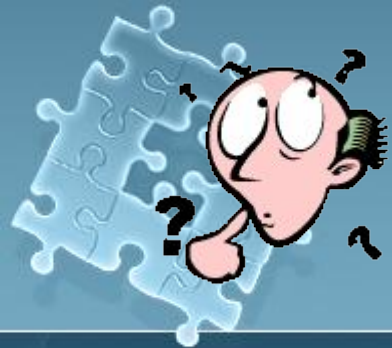


Із чого складається ТЮТЮНОВИЙ ДИМ?



*У тютюновому димі однієї сигарети наявні більше **4 000** різних хімічних сполук, більшість з яких шкідливі для здоров'я. Деякі із цих речовин отруйні.*

***43** речовини відносяться до речовин, які викликають рак.*



В тютюновому димі містяться:

- нікотин;
- чадний газ CO;
- смола;
- амоній;
- формальдегід;
- бензин;
- кадмій;
- ацетон;
- свинець;
- миш'як;
- бутан;
- толуол;
- фенол;
- гліколпропилен;
- бензипропен;
- полоній 210;
- ціаністий водень;
- тощо.



ОСЬ, ЩО ЗАХОВАНО У СИГАРЕТІ

Глікол пропілену

Виробники сигарет стверджують, що додають цю речовину у тютюн, щоб той не вискавав.

Бензперен

Ви знайдете його у вугільній смолі та у тютюновому димі. Він є одним з найсильніших хімікатів, який сприяє розвитку раку.

Миш'як

Із-за цієї смертельної отрути у вас "горять" губи та смердить із рота.

Ацетон

Головний компонент рідини, призначеної для зняття лаку з нігтів.

Свинець

Із-за отруєння ним у курця пошкоджуються клітини головного мозку та уповільнюється їх зростання, виникає нудота.

Формальдегід

Він розвиває рак, пошкоджує легені, шкіру і травну систему. Хімікат застосовується при бальзамуванні померлих тіл.

Шкідливі компоненти тютюнового диму

Толуол

Сильно токсичний, часто використовується у фарбах для зменшення товщини слою покриття при нанесенні фарби на поверхню.

Фенол

Хімікат, який використовується як дезінфікуючий засіб при прибиранні лабораторій.

Бутан

Легкозаймиста речовина, головний компонент різноманітних промислових паливних продуктів.

Кадмій

Пошкоджує печінку, нирки та мозок. Він залишається у вашому організмі довгі роки.

Амоній

Допомогає організму засвоювати тютюн, із-за чого ви стаєте все більш пристрасні до нього.

Бензин

Заливається у бензобак авто, а не в легені.

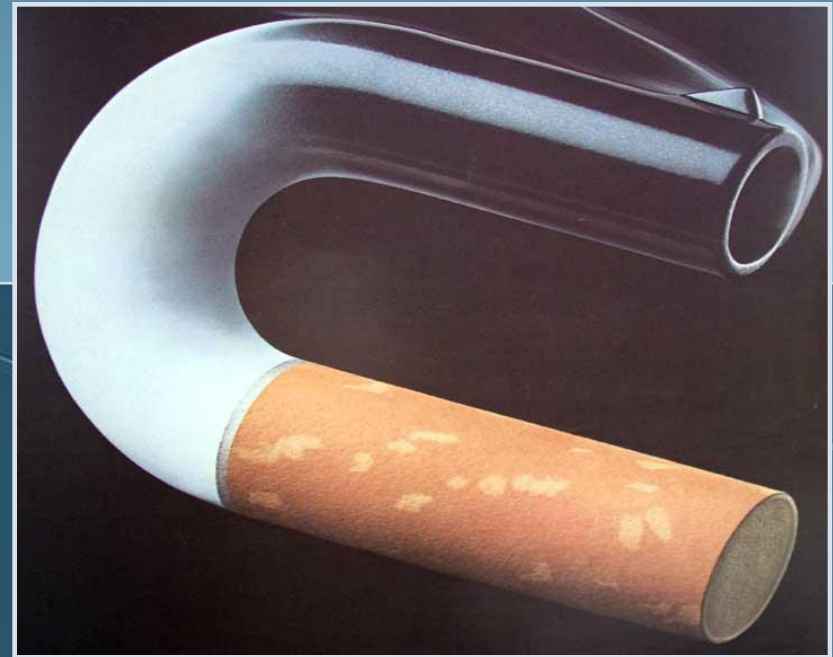
Що відбувається в організмі людини, коли вона курить?

- Як тільки людина запалює сигарету, нікотин через легені попадає в кров. І вже через **8 СЕКУНД** починає впливати на **ГОЛОВНИЙ МОЗОК**.
- Нікотин спочатку **збуджує**, а потім **гальмує** процеси в центральній нервовій системі.





Разом з нікотинном у легені
попадає смола. Вона
осідає **на стінках
легень.**



Можна сказати, що курець їсть смолу
ложками. Якщо людина викурює пачку
сигарет у день, за рік вона «з'їдає» 700
грамів дьогтю, тобто трохи менше літрової
банки.



Через легені в кров
проникає чадний газ.

Через нього не поступає
достатня кількість кисню
в організм.

Через нестачу кисню м'язи
тіла виснажуються і
виникає стан загальної
втоми.

Вміст чадного газу у курців в
15 вище, ніж у не
курящих.





...курець – зсередини...



...курець – ззовні...



При першому
досвіді
куріння може
ВИНИКНУТИ
запаморочення,
нудота й
блювання.



Зроставай без тютюну!



**Як впливає куріння на
організм людини, якщо
вона тільки почала
курити?**



З'являються: запалення слизових оболонок рота й гортані, задуха, кашель, може розвинутися астма або бронхіт.

**Одяг і волосся починають пахнути тютюном.
З'являється неприємний запах з рота.**

**З'являються плями на зубах,
змінюється колір зубної емалі,
зуби починають жовтіти .**

**Поступово знижується імунітет і
формується залежність від паління.**





Зовсім недавно вчені знайшли пояснення тому, чому в людини з'являється залежність від тютюну.

Справа в тому, що тютюновий дим порушує в головному мозку баланс речовин.

У курця рівень речовини, що викликає стан задоволення, набагато більший, ніж у того, хто не курить.

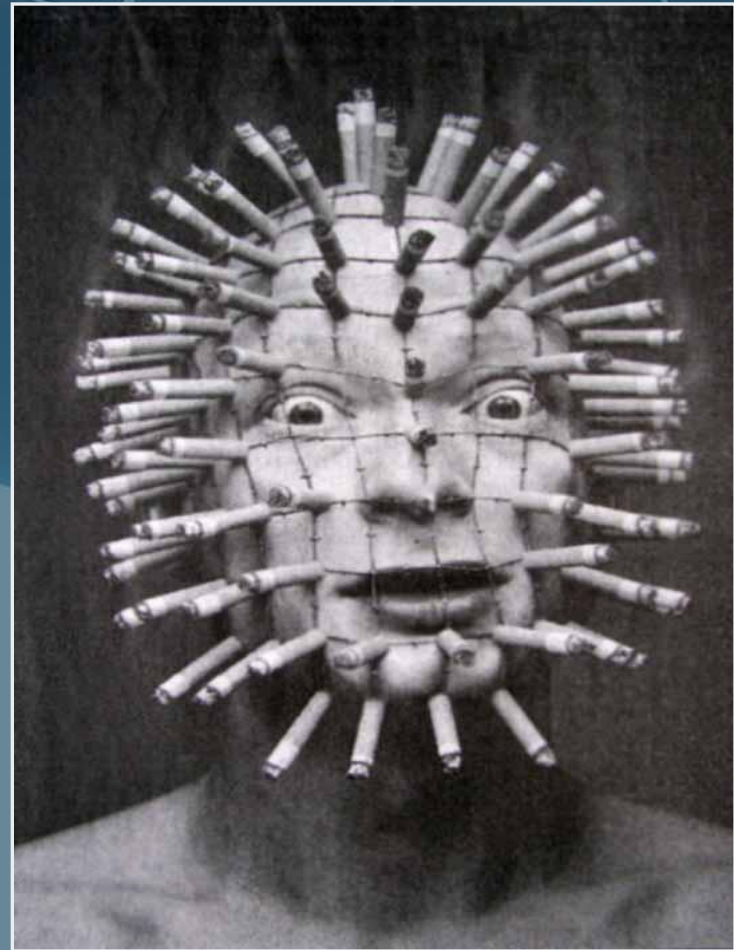
Через надлишок цієї речовини стає важко кинути курити.



Залежність від куріння формується швидко

Етапи куріння:

- Знайомство з тютюном;
- Психічна залежність;
- Фізична залежність;
- Погіршення стану здоров'я .



Тривале куріння призводить до наступних захворювань:


До хвороб дихальних шляхів і легень

До серцево-судинних захворювань, включаючи інфаркт і інсульт

До хвороб травленевої системи

До зниження функції чоловічої репродуктивної системи та імпотенції

У дівчаток-підлітків, які починають курити, на 70 % більше ризик розвитку раку молочної залози



Щороку від **КУРІННЯ**
вмирають **БІЛЬШЕ**
людей, ніж від СНІДу,
алкоголю, наркотиків,
автомобільних аварій,
убивств, самогубств і
пожеж **разом узятих.**



Що таке пасивне куріння?



Людина стає ПАСИВНИМ КУРЦЕМ, якщо вдихає тютюновий дим, коли курять інші.

Пасивне куріння також шкідливо для здоров'я. Можуть розвинутися хвороби дихальних шляхів, астма й навіть рак.

ВІН МОЖЕ ЧУТИ ВАШ ГОЛОС, ВІДКРИВАТИ І ЗАКРИВАТИ СВОЇ ОЧІ, А ТАКОЖ ОТРИМУВАТИ НІКОТИН ІЗ ОРГАНІЗМУ МАТЕРІ.

Подумайте про своїх дітей !



У вагітних жінок, які курять, діти народжуються недоношеними та зі зниженою вагою.

У дітей, батьки яких курять, швидко руйнуються зуби, погіршується слух.



МАМА!

За что ты меня обижаешь?

Поширені думки про куріння

Міф 1. Якщо курити не “затягуючись”, можна уникнути негативних наслідків куріння.

Міф 2. Сигарети з фільтром не шкодять здоров’ю.

Правда полягає в тому, що курити “не затягуючись” також шкідливо для здоров’я, як і курити “затягуючись”

Правда полягає в тому, що будь-які тютюнові вироби шкодять здоров’ю



Міф 3.

Куріння “в міру” не шкодить здоров’ю.

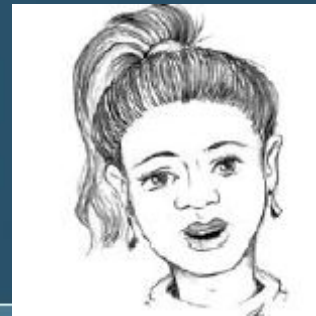
Правда полягає в тому, що курити мало або багато однаково шкідливо для здоров’я



Міф 4.

Куріння – це найкращий засіб схуднути.

Правда полягає в тому, що куріння не вирішує проблему ваги



Міф 5. Деякі хлопчики-підлітки вважають, що якщо вони курять, то подобаються дівчатам.

Міф 6. Деякі дівчата-підлітки вважають, що якщо вони курять, то виглядають елегантно.

Правда полягає в тому, що дівчатам не подобається, коли молоді люди курять

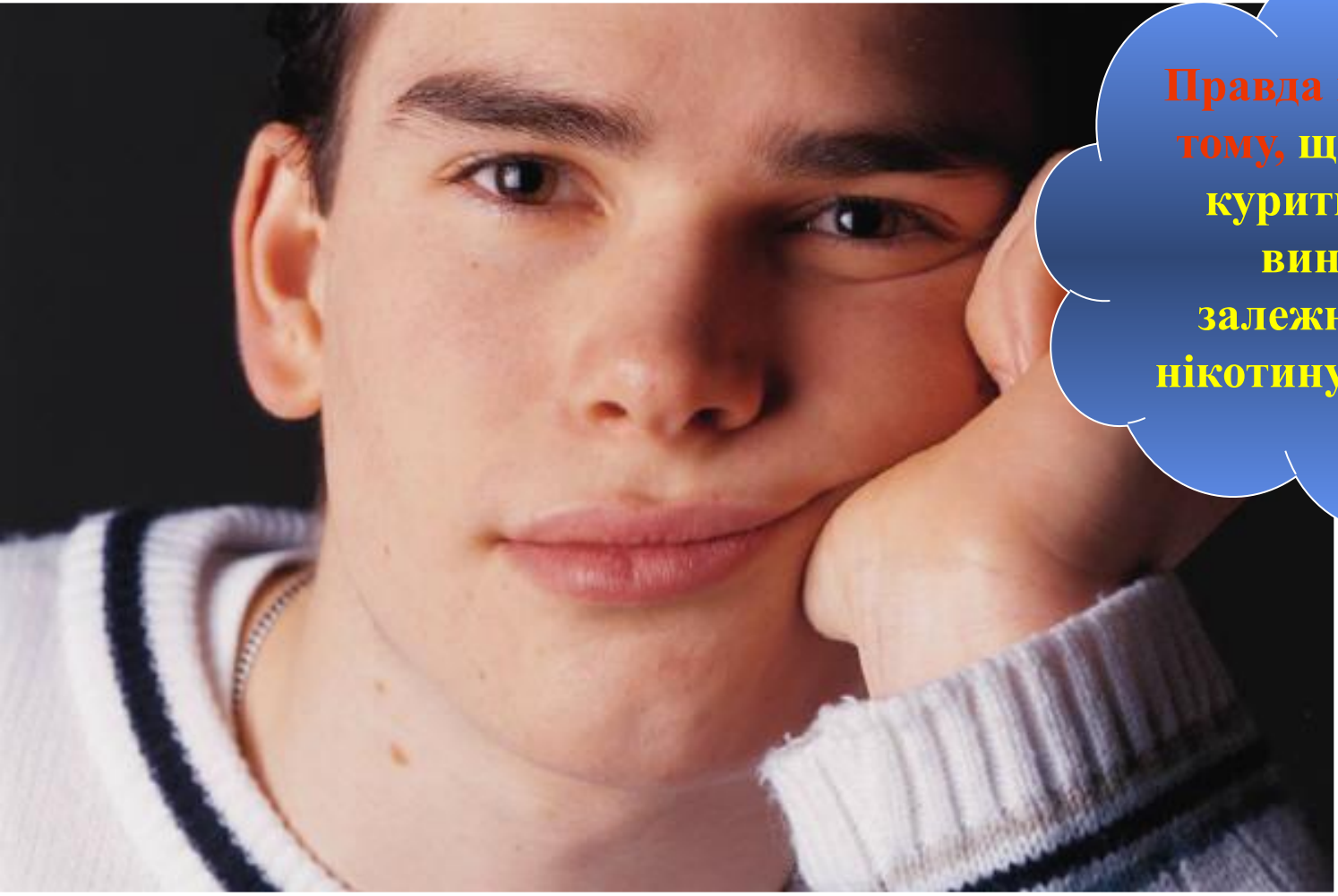
Правда полягає в тому, що красиві жінки “роблять” сигарети привабливими, але при цьому їх вплив на імідж та здоров’я людини не змінюється.

Курити – не модно.
Курити – шкідливо для здоров’я



Поширені думки про куріння

Міф 7. Дуже легко кинути курити.



Правда полягає в тому, що кинути курити, якщо виникла залежність від нікотину, не легко!

Куріння – це така річ, коли
ЛЕГКО ПОТРАПИТИ В
«ПАСТКУ»,
але важко з неї вибратися



ЧОМУ Б ЇХ НЕ НАЗВАТИ СВОЇМИ ІМЕНАМИ?

Курець страждає сам і
страждає його оточення !!!



Цигарки – це отрута !



**Tobacco smoke is
responsible for 80 to 90 percent
of all lung tumors**





Зростаємо без тютюну !

Як позбавитись від тютюнової залежності?

- 1.Скласти план дій щодо подолання цієї залежності.
- 2.Визначити день припинення куріння (бажано – в найближчі 2 тижні).
- 3.Повідомити своє оточення про намір припинити куріння і попросити про розуміння та підтримку.
- 4.Усунути зі свого оточення предмети. Які нагадують про куріння та не відвідувати місця, де курять.
- 5.Передбачити можливі симптоми відміни куріння, починаючи з перших годин і до кінця 1 тижня.
- 6.Позбавляйтесь від цієї звички поступово, але планово. В жодному разі – не раптово!.
- 7.Читати літературу про припинення куріння.
- 8.Вчитися курувати своїми емоціями, уникати стресів.
- 9.Усунути зовнішні фактори, які сприяють курінню (алкоголь, оточення курців тощо).
- 10.Відзначити те, що допоможе курити, мотиви для позбавлення звички.
- 11.Шукати однодумців по вирішенню цієї проблеми.
- 12.За необхідності, звертатись за допомогою до фахівців: наркологів. психологів. Лише 3-7% курців позбавляються куріння самостійно, без допомоги фахівців. Іноді необхідне медикаментозне лікування цієї залежності.

Здоровим бути модно!!!

