



ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ:

Н и для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой.

Пребывание в накуренном помещении в течение одного часа действует на человека, как 4 сигареты, выкуренные одна за другой. Если человек проводит много времени в прокуренных помещениях, у него могут развиваться те же заболевания, что и у курильщика.

Отказ от курения - это не отказ от чего-то хорошего, а существенная победа над собой и над табаком. Бросить курить можно в любое время. Нужно только захотеть!

Бонусы для некурящих

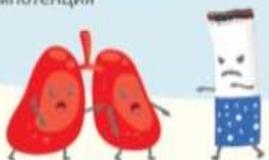


ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ

НИКОТИН – ЭТО НАРКОТИК, первой мишенью которого является головной мозг. У курильщика появляется потребность в сигарете, физическое и психологическое привыкание



ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СТАЖЕ КУРЕНИЯ повышается артериальное давление, растет риск ишемической болезни сердца, образуются эрозии или язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, поражаются сосуды ног – появляется хромота и в конечной стадии гангрена, возникает хроническая обструктивная болезнь легких, страдают почки, развивается импотенция



ВОЗДЕЙСТВИЕ КАНЦЕРОГЕННЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, содержащихся в табачном дыме, повреждает ДНК и может привести к развитию рака



ВАЖНО ПОНИМАТЬ

«Каждый может курить, сколько он хочет, пусть он даже умрёт от этого, **но он не должен мешать своим дымом другим**».

Всемирная лига борьбы с курением

При пассивном курении человек вдыхает много аммиака, вредных аминов и никотина, количество которого иногда превышает его вдыхание при обычном курении



У КУРЯЩИХ БУДУЩИХ МАМ чаще происходит отслойка и предлежание плаценты, преждевременные роды, спонтанные аборт, задержка внутриутробного развития плода и даже его гибель, внематочная беременность



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ СНИЖАЕТ СМЕРТНОСТЬ И УВЕЛИЧИВАЕТ ОЖИДАЕМУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ:
на 3 года в возрасте 60 лет,
на 6 лет – в 50 лет,
на 9 лет – в 40 лет
и на 10 лет в возрасте 30 лет



ЛЕЧЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ Поможет курильщику лучше понять свои намерения, правильно сформулирует цель и стратегию отказа от курения. Узнает о том, что может помешать бросить или привести к рецидиву



ПСИХОТЕРАПИЯ Поможет снизить тягу к курению, повысит устойчивость к стрессу, облегчит отказ от пагубной привычки



МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ Повысит эффективность борьбы с зависимостью. Никотиновые жевательные резинки, пластыри и т.п. уменьшат желание закурить (решение о начале лечения может принимать только врач)

