

МИФЫ И ПРАВДА О КУРЕНИИ

МИФ №1: *Курение успокаивает нервы и снимает стресс*

Никотин действует кратковременно, вызывая временное ощущение успокоения. После короткого периода релаксации наступает синдром отмены, сопровождающийся тревожностью и раздражительностью. Постоянное курение усугубляет проблему стресса, формируя зависимость.

МИФ №2: *Легкие сигареты наносят меньший вред здоровью*

Разница между обычными и легкими сигаретами минимальна. Во всех видах табачных изделий содержатся токсичные смолы и никотин, негативно влияющие на легкие, сердце и сосуды. Независимо от марки, курение опасно для здоровья.

МИФ №3: *Электронные сигареты абсолютно безвредны*

Хотя электронные устройства содержат меньше токсинов, они всё равно включают вредные компоненты, такие как пропиленгликоль, ароматизаторы и никотин. Их влияние на организм изучено недостаточно, и утверждать абсолютную безопасность пока рано.

МИФ №4: *Употребление кальяна безопаснее курения сигарет*

Один сеанс курения кальяна равносителен нескольким пачкам сигарет по количеству поступающих в организм канцерогенов и

угарного газа. Калорийность табака и примеси добавок ухудшают ситуацию.

МИФ №5: *Курящие дольше сохраняют стройную фигуру*

Иногда курение временно подавляет аппетит, но взамен ухудшается усвоение питательных веществ, снижается иммунитет и ускоряется старение тканей. Потеря аппетита не компенсирует ущерб здоровью.

МИФ №6: *Я брошу курить, когда захочу*

Привычка формируется постепенно, и зависимость крепнет незаметно. Отказ от курения требует осознанного подхода, подготовки и мотивации. Часто необходима поддержка близких, консультации врача и специальные методики отказа.

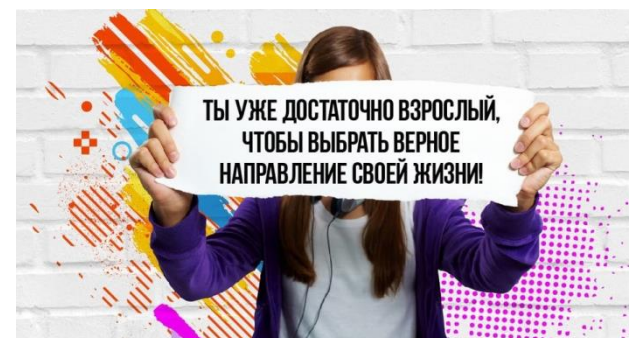
**Помните, что лучший способ
позаботиться о себе —
отказаться от курения
навсегда!**

**Сделайте правильный выбор —
выберите жизнь и здоровье!**

МБУК «Новомосковская библиотечная
система»

ОП «Городская библиотека № 6

**ЗНАТЬ,
ЧТОБЫ НЕ НАЧИНАТЬ**



ВРЕД КУРЕНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКА

- Разрушающее воздействие на слизистые ткани верхних и нижних дыхательных путей
- Хронический кашель
- Частые проявления агрессии и раздражительности
- Пигментация зубной эмали
- Ускорение процесса старения кожи и организма в целом
- Нарушение нормального кровообращения и сердечно-сосудистые заболевания
- Торможение работы головного мозга за счет нехватки кислорода, ухудшение памяти (восприятия информации)
- Негативное воздействие на остроту зрения
- Нарушение обмена веществ и усвоения организмом необходимых микроэлементов, минералов и витаминов
- Наркотическая зависимость от табачного дыма
- Нарушение психоэмоционального состояния
- Уменьшение объема легких и одышка
- Нарушение репродуктивной функции и заболевания половых органов
- Повышенная утомляемость (снижение работоспособности)
- Значительные финансовые затраты.

Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить.

Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают её всерьёз.

В дыме одной сигареты содержится до 20 ядовитых веществ:

6 мкг никотина, 1,6 мкг аммиака, 0,03 мкг синильной кислоты, 25 мкг угарного газа.

НИКОТИН – ОПАСНЫЙ ЯД!

Начать курить легко, а вот
отвыкнуть от курения очень
трудно!

Просто скажи "НЕТ!"

- Правильно мотивируй причину отказа: «**Мне это не нужно**», «**Я не хочу вредить здоровью**», «**Это опасно для меня**».
- Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать «**НЕТ**» и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.

ВНИМАНИЕ! ОПАСНО!

Никотин – главная составная часть табачного дыма. В чистом виде он представляет собой бесцветную маслянистую жидкость с неприятным запахом, горькую на вкус. Это один из самых сильных растительных ядов.

Смертельная доза для человека - является 50-75 мг никотина. Никотин, поступающий в организм с табачным дымом, составляет примерно 1/25 часть всего его количества, содержащегося в табаке, т.е. при выкуривании 20-25 сигарет в день человек поглощает смертельную дозу никотина.



Табак можно отнести к наиболее опасным, разрешённым законом наркотикам. Он вызывает более выраженную зависимость, чем алкоголь.

Влияние курения на организм сильнее, чем у антидепрессантов и транквилизаторов. Быстрое привыкание, сильная зависимость и огромный ущерб здоровью — особенности этой вредной привычки.