

# О вреде курения

## Факты:

**Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.**

Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

**В табачном дыму насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно – сосудистой системы, 300 из них – активные биологические яды.**

Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастет на 15 – 20%. Регулярное курение постоянно заставляет сердце работать с нагрузкой, что приводит, в конце концов, к его преждевременному изнашиванию.

Женщины, у которых курят мужья, живут на 4 года меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят. Пассивное курение увеличивает на 10 – 30% риск развития рака лёгких.

**Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязнённость которого в 580 – 1100 раз превышает санитарные нормы.**

- Токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля.
- Из закуривших подростков каждый четвёртый умрёт от заболеваний, связанных с курением (рак лёгкого, инфаркт миокарда и т.д.)
- Никотин – вещество, которое вызывает зависимость, особенно у тех, кто начал курить ранее 20 лет.
- Курение отрицательно влияет на иммунную систему организма.
- Курение снижает возможность восприятия запахов.
- Курение снижает возможность чувствовать вкус пищи.

**80% людей, желающих бросить курить, не могут сделать этого самостоятельно.**

Бросать курить можно разными способами. Можно резко прекратить курить, а можно постепенно уменьшать число выкуриваемых за день сигарет.

Для бросающих курить выпущена специальная жевательная резинка с небольшим количеством никотина, лекарства, снимающие абстинентный синдром.

Существует условно-рефлекторный способ лечения табакозависимости, пациент принимает препараты, которые при закуривании вызывают рвоту. Некоторые врачи избавляют от табакозависимости психотерапией, гипнозом, иглоукалыванием. Главное условие избавления от этой привычки - желание самого курильщика.

**Расставить указанные этапы принятия решения в порядке их осуществления по ступеням лестницы.**

- 1. Принять решение (увидеть себя без сигареты)**
- 2. Купить вместо сигарет семечки, конфеты и т.д.**
- 3. Сказать «нет» себе (принять решение).**
- 4. Сказать «нет» друзьям, окружающим.**
- 5. Выработать мотивацию (для чего я бросаю курить).**
- 6. Отблагодарить себя.**

Твое имя - сигарета.  
Ты красива, ты сильна.  
Ты знакома с целым светом,  
Очень многим ты нужна.  
Мозг и сердце ты дурманишь  
Молодым и старикам,  
Независимо от знаний,  
Скажем прямо, слабакам.  
Знай: человек не слаб,  
Он не раб.  
Сегодня вечером, как ляжешь спать,  
Ты должен так себе сказать:  
«Я выбрал сам себе дорогу к свету  
И, презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить  
Я - человек! Я должен жить!»



Май 2021. Информацию подготовила Кулик Д.Г.