

- Уже сегодня - снижение умственной активности;
- Уже сегодня – неприятный отталкивающий при общении запах от твоей одежды, волос, дыхания;
- Уже сегодня – снижение физической выносливости в связи с нарастанием поражения сердечной мышцы и легких;

Миф: «Большинство людей – курят».

Реальность: Курит меньше людей, чем принято думать, а процент курильщиков в цивилизованных странах – снижается год от года.

– Например, в США курят только 12% подростков и 30% взрослых;

– В передовых странах запрещено курить в общественных местах, учебных заведениях, в офисах (как в компании «Боинг»)

– Во многих гостиницах и ресторанах курящих располагают в отдельных «резервациях», т.к. ими недовольны остальные клиенты. Хочешь ли ты быть изгоем в современном некурящем мире?

Курение – это привычка из прошлого!

По любым возникающим вопросам, Вы можете обратиться к районному врачу-психиатру или в Республиканский психоневрологический диспансер

АДРЕС: г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, 27
тел: **8 (8362) 73-25-23.**

ГУ РМЭ «Республиканский центр социально-психологической помощи населению»

АДРЕС: 424006 г. Йошкар-Ола,
пр. Гагарина, 17
тел: **8 (8362) 64-18-96.**

ГБОУ РМЭ «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции, подготовки семей для принятия детей и их профессионального сопровождения «Детство»

АДРЕС: 424020, [г. Йошкар-Ола](#), ул. Машиностроителей, 12-а
тел: **8 (8362) 72-02-70**

Экстренная психологическая служба
«Телефон Доверия» **(8362) 42-13-13.**

Бесплатный анонимный телефон доверия для детей, подростков и их родителей
8-800-2000-122

Курение – привычка из прошлого

Решить **не курить** - легко. Бросить – намного сложнее. Все, что ты должен сделать, это рассмотреть факты: гораздо больше оснований существует для того, чтобы не курить, чем для того, чтобы курить.

Курение и твой организм

Части тела	Влияние курения на эту часть тела
Сердце	Сужает кровеносные сосуды, делая работу сердца по перекачиванию крови более трудной.
Легкие	Затрудняет нормальное дыхание, приводит к кашлю.
Рот	Повреждает слизистые оболочки губ, языка, носоглотки, изменяет вкусовую чувствительность; приводит к неприятному запаху при дыхании.
Нос	Снижает способность воспринимать запахи
Кожа	Морщины на лице появляются раньше

➤ Учеными доказано: курение сигарет - первичный фактор риска для тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.

➤ 90% рака легких наблюдается у людей, которые курили.

➤ Каждая выкуренная человеком сигарета уносит 6 минут жизни. Это значит, что пачка уносит 2 часа.

➤ Никотин, содержащийся в сигаретах, в чистой форме - смертельный яд! Инъекция одной капли (70 мг.) способна убить мужчину среднего размера за несколько минут. Большинство сигарет, тем не менее, содержит от 0,2 мг до 2,2 мг. И это вещество накапливается в организме...

➤ Смолы, угарный газ – другие ядовитые вещества, которые возникают при горении табака и являются причиной или развития рака легких.

➤ По опросам населения, половина курильщиков безуспешно пыталась бросить курить, так как оказались психологически и физически зависимы от никотина.

➤ Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

➤ До того, как люди узнали, как курение опасно, многие курили. Некоторые из них считали это даже приятным. Сегодня это не соответствует действительности. Сегодня курить – это вовсе не здорово.

Мифы о курении

Миф: «Курение вовсе не так опасно, как говорят некоторые»

Реальность: Медики утверждают: курение является одной из наиболее частых причин смертности и заболеваемости в стране;

– курение сигарет повышает риск развития рака легких;

– курящая во время беременности женщина рискует осложнениями беременности;

– вдыхание дыма чужой сигареты является опасным. Это значит, что даже находиться в одной комнате с курящими - опасно.

– люди, которые живут вместе с курящими, в той же мере рискуют заболеть раком легких и другими «болезнями курильщиков»;

Миф: «Последствия курения не беспокоят людей, пока они не станут стариками».

Реальность: Курение наносит вред тебе уже сегодня, сейчас.

– Уже сегодня - желтизна на твоих зубах и пальцах, которая может никогда не пропасть, преждевременные морщины;