

КУРЕНИЕ

Никотин – наркотик

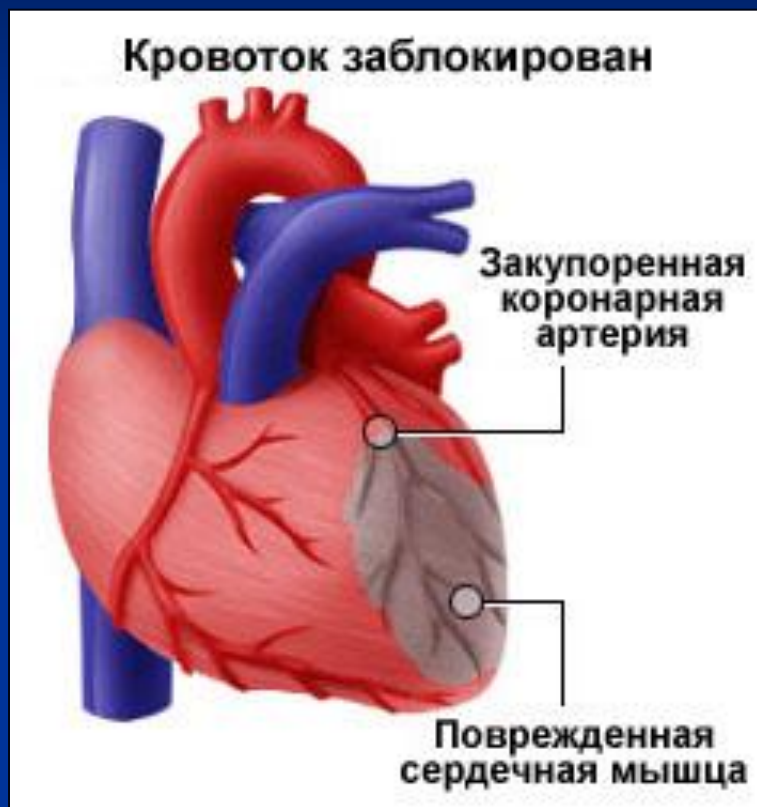


- Вызывает привыкание, переходящее в труднопреодолимую психическую и физическую зависимость
- Тенденция повышать дозу
- Тормозит функцию многих органов, особенно ЦНС
- Повышает утомляемость, слабость
- Нарушает сердечную деятельность
- Приносит нервно-психические расстройства

Истинный вред курения и его последствия

- Сколько времени потратил на курение – на столько сократилась жизнь
- Табачный дым содержит более **4000** вредных для организма компонентов
- **43** вещества причислены к ядам натурального действия (токсины, канцерогены, мутагены), среди них:
 - Никотин
 - Угарный газ
 - Канцерогенные смолы
 - Радиоактивные изотопы
 - Тяжелые металлы

Угарный газ



- Ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда
- Кислородная недостаточность

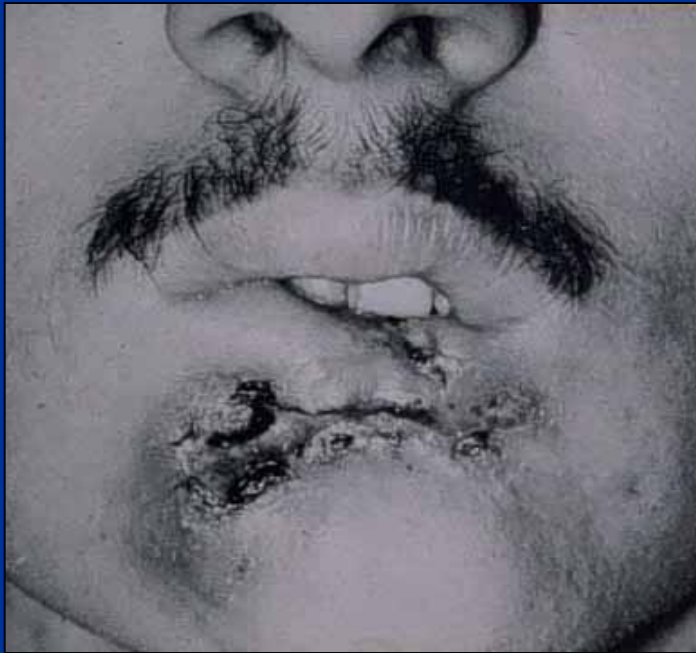
Канцерогенные смолы



- Возникновение раковых заболеваний
- Повреждение зубной эмали, воспаление слизистой рта

Радиоактивные изотопы

- Радий-226
- Радий-228
- Полоний-210
- Торий-228



- Генетические нарушения
- Злокачественные опухоли



- **Лёгкие
курильщика**

Смерть от наркотиков



- Курение – 63,7%
- Алкоголь – 15,4%
- Героин – 0,4%
- Кокаин – 0,5%

Табак – наиболее распространенная причина преждевременной смерти

5 из 10 курильщиков умирают от болезней, связанных с курением:

- **2 из 10** – от рака (20%)
- **2 из 10** – от сердечно-сосудистых заболеваний (20%)
- **У каждого седьмого** – эндартериит (15%) (часто с ампутацией ног)

Табак – наиболее распространенная причина преждевременной смерти

- У каждого курильщика «со стажем» развивается хронический бронхит и эмфизема легких (100 %)
- Из 100 случаев заболевания туберкулезом 85 человек – курильщики (85%)
- Среди больных раком гортани – 80-90% курящих

Курение – проблема социальная

Поражает не только самих курильщиков:

- По вине **одного** курильщика страдают **трое** некурящих
- Некурящие в семье курильщика в **пять раз чаще** умирают от рака легких
- Дети курящих родителей вдыхают в год количество никотина, которое содержится в **80 и более** сигаретах

Курение – проблема экономическая



Если фирма не принимает на работу курильщика, то экономия составляет:

- На зарплате – **10%**
- На выплате страховок по болезни и пожару – **30%**
- На оказание помощи по нетрудоспособности – **75%**

Курение – проблема нравственная

Некурящий человек –
человек сильной
нравственной
позиции – не наносит вред:

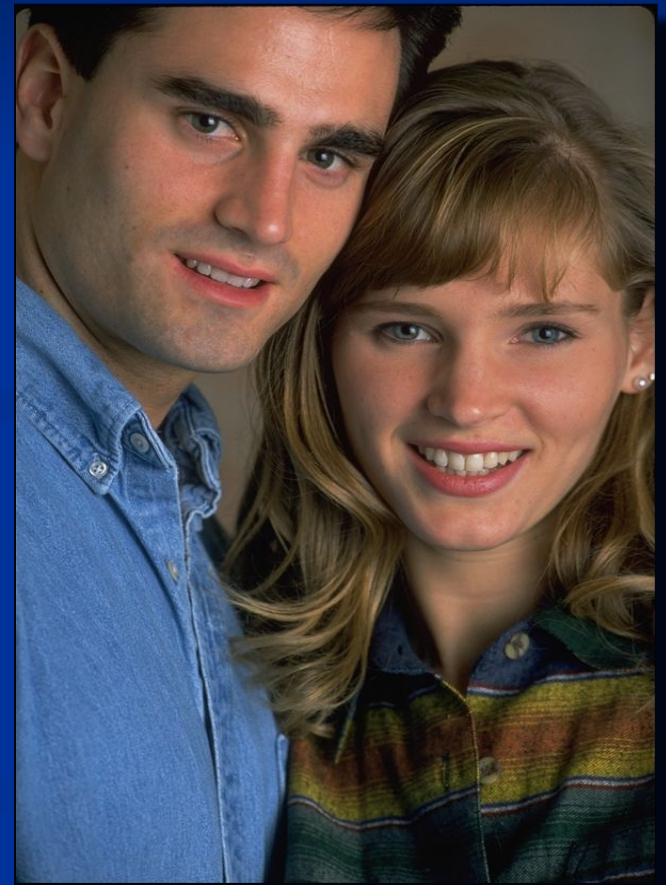
- Своему здоровью
- Здоровью семьи
и окружающих
- Окружающей среде и
экономике своей страны



Курение – проблема нравственная

Нравственный человек –
стремится к совершенству:

- В себе самом
- Во взаимоотношениях
с другими людьми
- В отношениях с
окружающим миром



Почему люди курят?



- Почему курит курильщик со стажем?
- Кому выгодно, чтобы люди курили, если это вредно?
- Почему люди начинают курить?

Почему люди начинают курить?



- Реклама в СМИ
- Ложная взрослость
- Попытка уйти от стресса
- «Невидимый» вред
- От безделья
- За компанию

Правда и ложь о курении в рекламе

Реклама



Обогащение за счёт
курильщиков

«мужественность»
«женственность»



Физическая немоть

«Красивая,
насыщенная жизнь,
полная приключений
и путешествий»



Болезни, зависимость,
ранняя смерть

«Престижность»



Человек без силы воли
скорее всего будет
неудачником

AMERICAN FILTERS
West
STREAMED & FILTER
MEDIUM
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

AMERICAN FILTERS
West
STREAMED & FILTER
LIGHTS
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВСЕ ТОЛЬКО
▶ НАЧИНАЕТСЯ

МИНЗДРАВ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**УДОВОЛЬСТВИЕ
В ГАРМОНИИ**

Chesterfield
МЯГКИЙ ЗОЛОТИСТЫЙ ТАБАК

МИНЗДРАВ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Как остановиться?



- Принять твердое решение бросить курить
- Отказаться от привычек, связанных с курением
- Избегать мест, людей и ситуаций, которые вы не можете контролировать
- Развивать отношения с теми, кто не курит
- Помогать другим бросить курить, бороться с курением