

*«Мне нестерпимо жаль жизней,  
истлевших на кончике сигареты»*

*Ф. Т. Углов*

*«Самый лучший способ бросить  
курить — не начинать курить  
с детства»*

*В. Борисов*



### МИФЫ И ФАКТЫ О ТАБАКЕ:

Миф	Факт
Курят все	По статистике курит меньшинство населения
Все взрослые курят	В нашей стране 50% мужчин и 75% женщин не курят
Бросить курить легко	Большинство курильщиков безуспешно стараются бросить курить. Половина курильщиков пыталась бросить хотя бы раз

Курение — относительно безвредное занятие	Курение — главный фактор риска заболеваний лёгких сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком лёгких курили
Курение опасно только для того, кто курит	Врачами установлено, что курение опасно не только для здоровья тех, кто курит, но и тех, кто находясь рядом, вдыхает чужой дым

Отдел психолого-педагогической  
и социальной помощи

**25-15-95**

*Вам поможет специалист по правовым  
вопросам, социальной работе*

### АДРЕС:

**Г. НЕФТЕЮГАНСК, 3 МКР., 22 ДОМ,  
КАБ. 403, 404, 415,  
С 08.30 ДО 17.30**

Подготовка материала: начальник отдела ППисП МАУ ЦМИ  
С. П. Колесова, т. 8 (3463) 25-15-95, каб. 404  
Перстка и дизайн: специалист по работе с молодежью  
Р. А. Черных, т. 8 (3463) 23-10-30, каб. 409

МАУ «Центр молодёжных инициатив»  
отдел психолого-педагогической  
и социальной помощи

## КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В КОМПАНИИ

г. Нефтеюганск, 2017



# ВНИМАНИЕ! ПОМНИ!

## ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРАЗУ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СЕБЯ ОТ НИХ!

**Первое** – выбросьте из головы комплекс, что если вы не будете пить и курить в компании, на вас будут показывать пальцем. Алкоголь развязывает язык, делает вас смелее, но притупляет разум. Никотин вызывает чувство легкости, но вместе с тем ухудшает ваше здоровье. Попробуй отказаться и поймешь, что ты можешь быть намного разумнее **БЕЗ НЕГО**.

**Второе** – не ведитесь на «Ты же мужик», «Пиво – наш напиток» и т. д. Это, во-первых, глупо, во-вторых, не сделает вас тупее в компании **НОРМАЛЬНЫХ** людей.

**Третье** – покупай любые другие напитки, кроме алкогольных. Так ты не оторвешься «от коллектива» и при этом будешь **БЕЗ АЛКОГОЛЯ**.

**Четвёртое** – через максимум месяц, если выдержишь, поймешь всю красоту трезвой жизни. Если компания у тебя «пьющая» и люди не отстают от тебя с просьбами закурить и т. д. – меняй круг общения. Эти люди не те друзья, которые тебе нужны!

*Табачный дым — наиболее известная причина рака и эмфиземы лёгких.*

*Курение табака вызывает 85% всех раковых новообразований в лёгких и 85% всех случаев эмфиземы, увеличивая в 25 раз риск заболеть раком лёгких! Курение повышает кровяное давление и сердцебиение, многократно умножает риск получить удар и в 3 раза увеличивает возможность умереть от сердечного приступа!*



## КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

### СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ. ИДЕЯ НЕ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

**1-Й ШАГ: подготовка к отказу от курения**  
Важно, чтобы вы бросили курить потому, что вы хотите этого. Подумайте о том, почему вы хотите бросить курить, и составьте список самых важных причин. Расположите этот список так, чтобы он как можно чаще попадал вам на глаза. Дополняйте его новыми идеями.

Подумайте, в каких ситуациях вы обычно курите и как можете обойтись в них без табака. Сообщите своим друзьям, родителям, близким о своём решении бросить курить. Попросите у них поддержки. Вполне вероятно, что вы не единственный, кто решил бросить курить, и тогда вы можете поддерживать друг друга.

### 2-Й ШАГ: отказ от курения

Если вы готовы бросить курить, то выберите определённый день, соберитесь с духом и бросьте. Уничтожьте всё, что связано с курением: сигареты, зажигалку, спички и т. д. Первые дни (особенно первые 48 часов) старайтесь не бывать там, где курят. Придумайте для себя какое-нибудь увлекательное занятие с друзьями, которые не курят. Будьте готовы к проявлениям симптомов отторжения (физиологические последствия отвыкания от курения).

### 3-Й ШАГ: оставаться некурящим

Ключ к преодолению срыва – это мотивация. Напомните себе о тех причинах, которые привели вас к отказу от курения. Отмечайте положительные последствия сделанного шага.

Когда вы бросите курить, сначала изменится ваше поведение. Восприятие себя некурящего придёт значительно позже. Если вы сорвались и начали курить, не отчаивайтесь. Начните снова. Вас ждёт успех.

## ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА ВРЕДНА

Исследователи обнаружили, что в паре вейпа содержится 31 вредное химическое соединение, в том числе окись пропилена и глицидол, которые являются канцерогенами. Химики продемонстрировали, что термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки сигареты, приводит к высвобождению акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами.

**АКРОЛЕИН** раздражает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также обладает мутагенными свойствами. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

**НИКОТИН** алкалоид растительного происхождения (в электронных сигаретах содержится синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, тем самым повышает нагрузку на сердце, что в сочетании с сужением сосудов, усугубляет воздействие.

**ГЛИЦЕРИН** вызывает сухость во рту, может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.

**ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ** вызывает заложенность носа, кожную сыпь, может вызвать аллергическую реакцию.

**АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ** вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь, тем самым усиливают его поражающее действие.

**МЕТАЛЛЫ**, в частности никель, могут вызывать интоксикацию организма.

### ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВРЕД ОТ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ОЧЕВИДЕН!

Во многих странах уже давно отказались от курения электронных сигарет. Производители жидкости и владельцы вейп-баров преподносят дашный вид курения как антитабачную программу. Но вы же прекрасно понимаете, что это всего лишь маркетинговый ход.