

# КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

## МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

**Миф 1** – курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. Мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

**Миф 2** – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40 % мужчин и 90 % женщин не курят.

**Миф 3** – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удастся лишь сотому курильщику.

**Миф 4** – курить немного - это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

**Миф 5** – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

**Миф 6** – курение помогает остаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

## ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.

- Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин. Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.

- Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.

- У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

- Курение замедляет рост и развитие некоторых органов.

## ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окуроч, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином. Кролики погибают от ¼ капли никотина, собаки – от ½ капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли.

## ПРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет.

Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи: «Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»
2. Умей сказать «Нет!»: «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это»
3. Используй перерыв правильно:

- Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;

- Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;

- Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»;

- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.



# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОМАНИИ

## МИФЫ О НАРКОТИКАХ

**Миф 1:** Попробуй - пробуют все. Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

**Миф 2:** Существуют "безвредные" наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

**Миф 3:** От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

**Миф 4:** Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

**Миф 5:** Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

**Миф 6:** Лучше бросать постепенно. Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

## ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.
- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.
- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманов слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.
- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)
- Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.
- Иммуитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

## ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ.

Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание.

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

## КАК СКАЗАТЬ "НЕТ!"?

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать.

– Я знаю, что это опасно для меня.

– Я уже пробовал, и это мне не понравилось.

2. Будь готов к различным видам давления.

Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. Выбери союзника: человека, который согласен с тобой, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

4. Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.

5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.