


Твой выбор! Курение или здоровье?

A large tree stands in a field of purple flowers under a blue sky with white clouds. The left side of the tree is bare, while the right side is full of green leaves. A flock of birds flies on the left, and several butterflies fly on the right.

Повасарис Сергей Викторович
Врач-психиатр, нарколог, психотерапевт
ОБУЗ «Ивановский областной наркологический
диспансер»

Табакокурёние (или просто курёние) —

вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна. В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

- **По данным ВОЗ, в мире в среднем каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек.**
- **80% курящих мужчин и 50% курящих женщин пристрастились к курению ещё в школьном возрасте**

Многие опасные вещества в сигарете скрыты под общим названием

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

Гликол пропилена

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

Ацетон

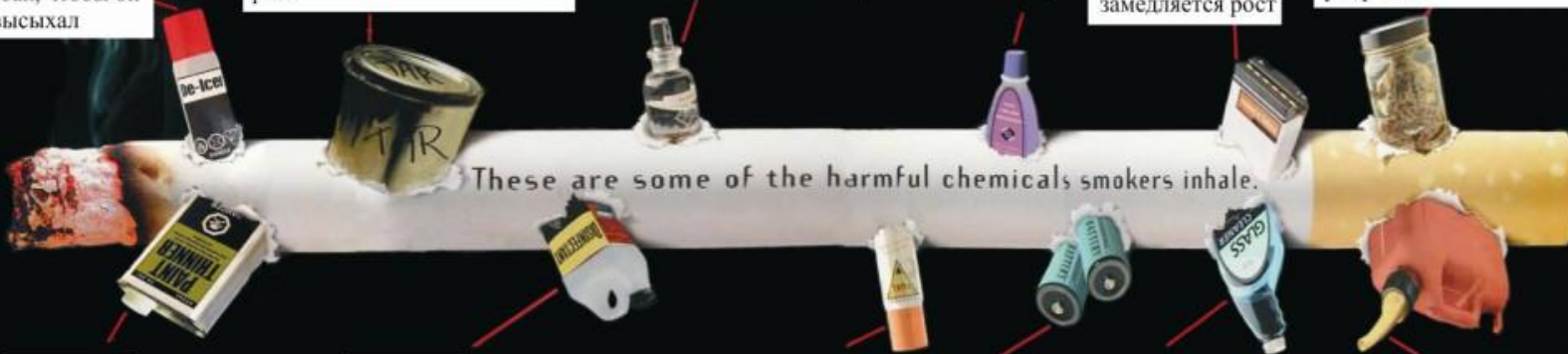
Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

Бутан

Легковоспламеняю щее вещество, главный компонент различных горючих веществ

Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

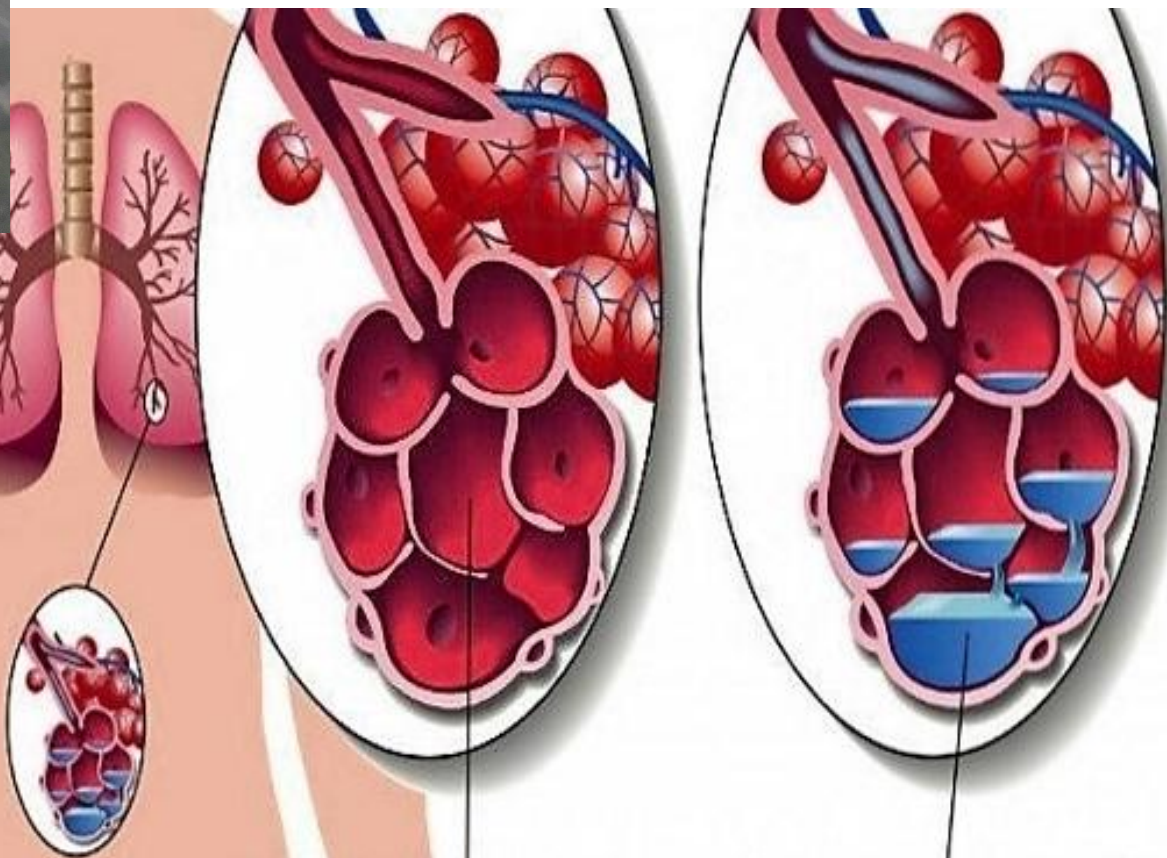
Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

Бензин

Его можно залить на любой бензополонке

Уже запрещены в США



здоровое состояние

поражение альвеол



Nicotine



Вред насвая

- В 80% случаев **рака** языка, губы и других органов полости рта, а также гортани связаны с употреблением насвая.



Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.



Длительный прием насвая со стопроцентной вероятностью приводит к гастриту и язве желудка.

Развивается сильная никотиновая ависимость.

В некоторые порции насвая могут добавляться наркотические вещества, развивается зависимость от наркотиков



- Насвай можно отнести к числу психотропных веществ.

У подростков употребление насвая очень быстро переходит в привычку



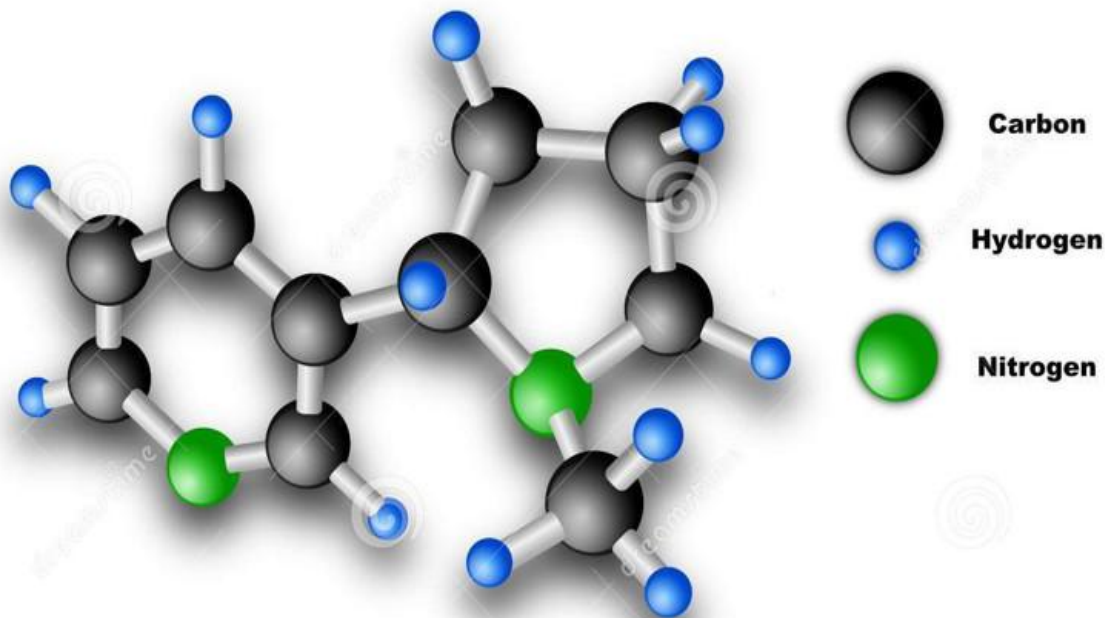
Насвай, снюс, жевательный и нюхательный табак (снафф)

создают и поддерживают никотиновую зависимость, а содержащиеся в них компоненты тоже вызывают рак и другие заболевания.



Никотин — алкалоид пиридинового ряда, содержащийся в растениях семейства паслёновых (*Solanaceae*), преимущественно в листьях и стеблях табака (концентрация в сухом от 0,3 до 5% по массе), махорки (2–14%), в меньших количествах, в томатах, картофеле, баклажанах, зелёном перце; сильнодействующий нейротоксин и кардиотоксин

Nicotine



Почему люди курят?

- 1. Чтобы казаться взрослыми
- 2. Чтобы «влииться» в компанию
- 3. Из-за неспособности противостоять влиянию группы
- 4. Из-за неспособности поддержать разговор или свободно общаться
- 5. из-за иллюзии, что курение «поможет» похудеть
- 6. из-за иллюзии, что курение «помогает» собраться с мыслями

7. Для подражания кумиру



8. Чтобы казаться привлекательнее



9. Чтобы казаться крутым





**-Тебе платили за пропаганду
курения?!**

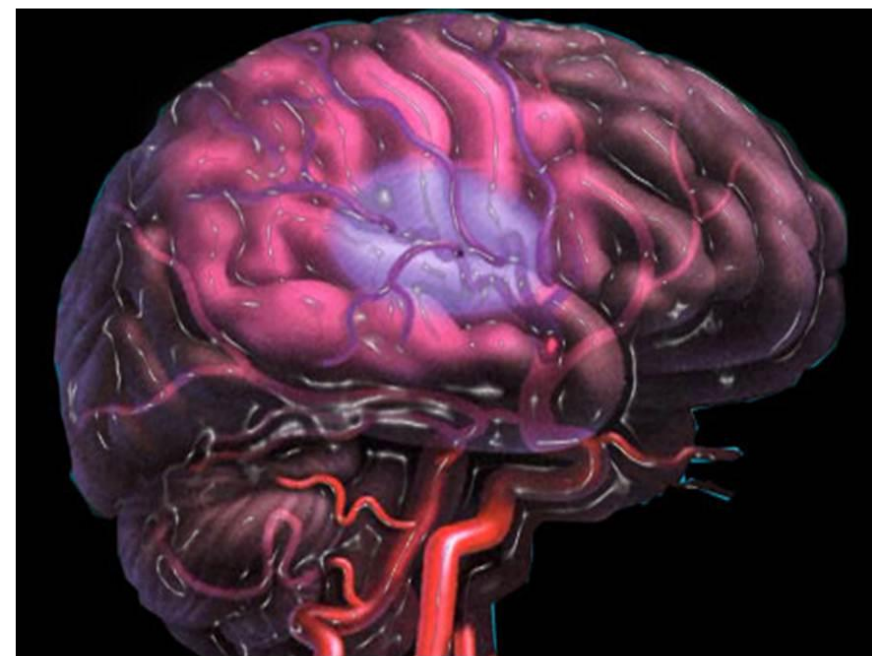
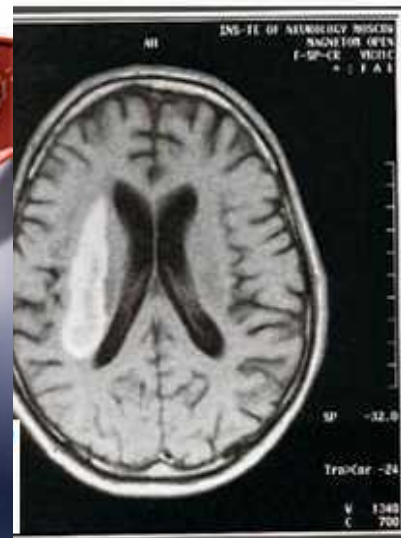
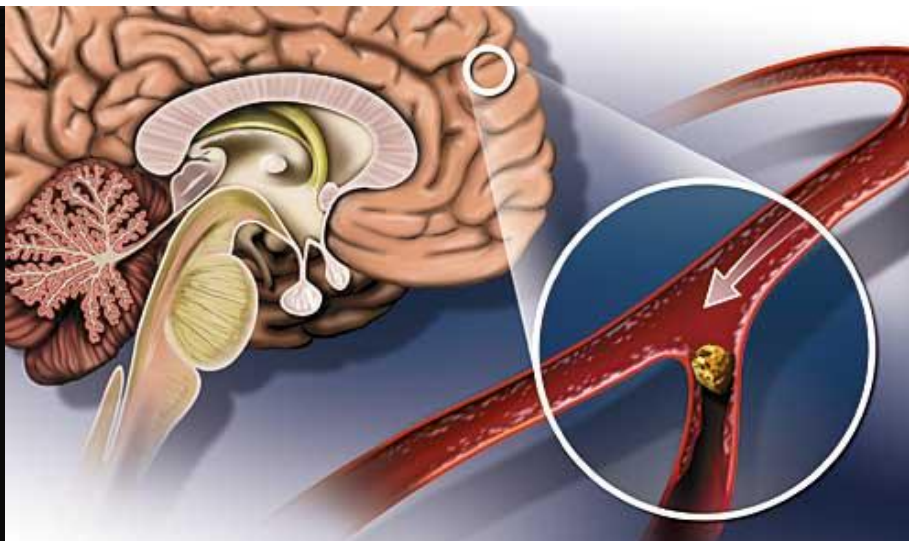
К чему на самом деле приводит курение?

- **1. никотиновая зависимость**
- **2. заболевания сердечнососудистой системы (инфаркт миокарда, инсульт, облитерирующий эндартериит)**
- **3. онкозаболевания (рак лёгких в 20 раз чаще, рак пищевода в 5 раз чаще, чем у некурящих)**
- **4. заболевания органов дыхания**
- **5. преждевременное старение и смерть**
- **6. снижение работоспособности и качества жизни**

Никотиновая зависимость



Сердечнососудистые заболевания



1-2 стадии
(ишемия)



3: трофические
нарушения



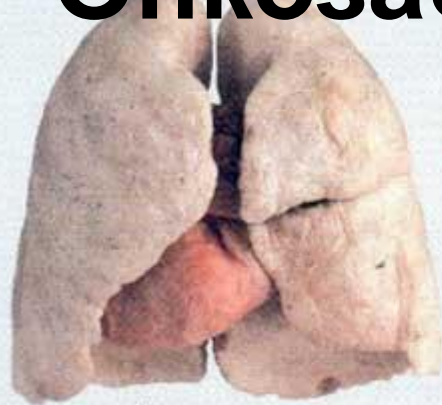
4: некроз



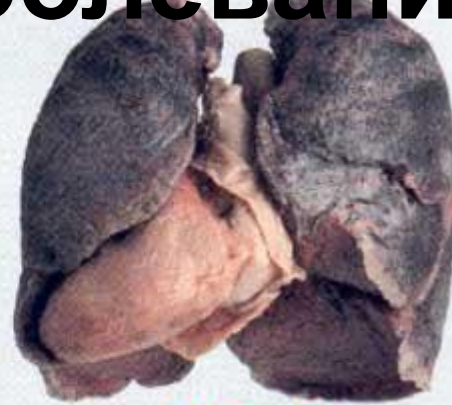
5: гангрена



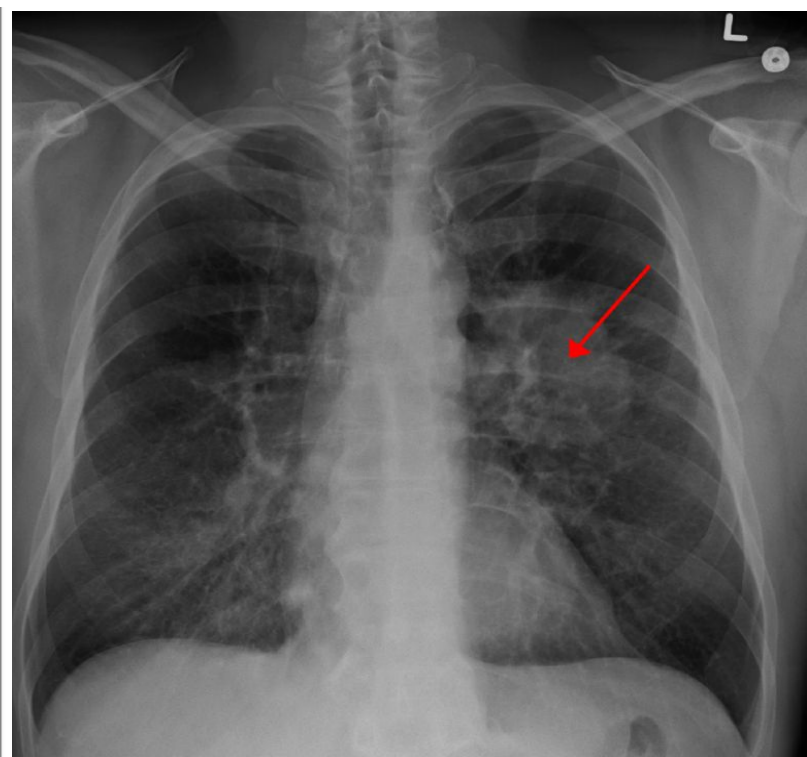
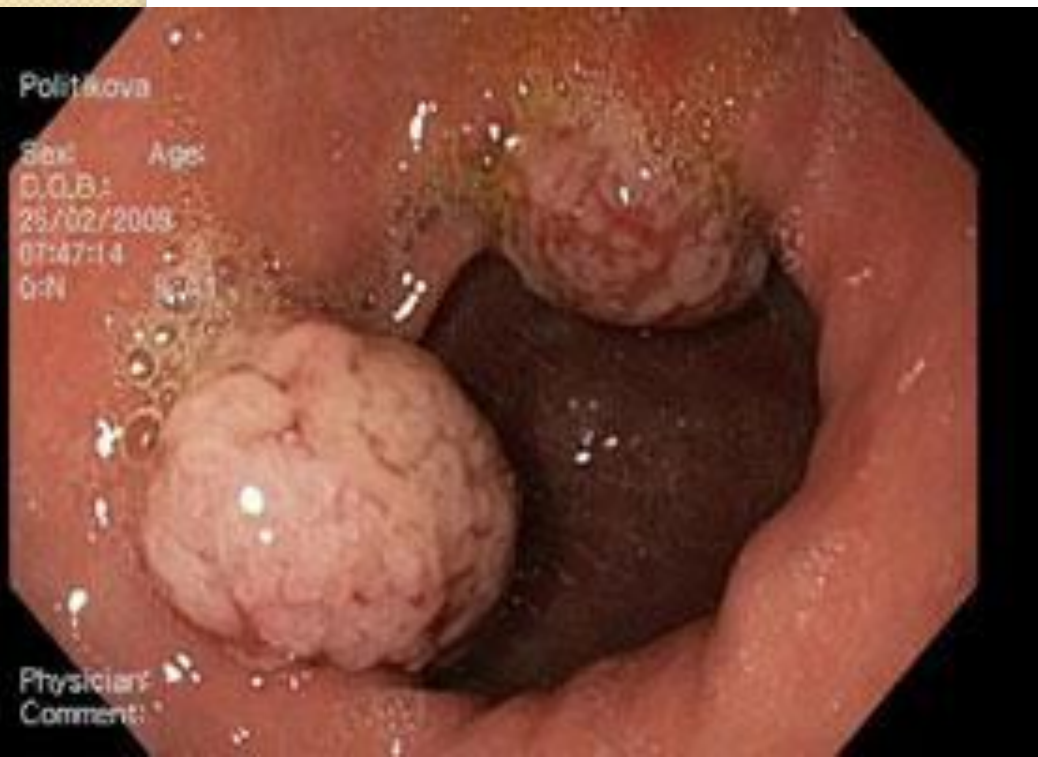
Онкозаболевания



Легкие
не курившего
человека



Легкие
курильщика





**ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ
СТАРЕНИЕ**



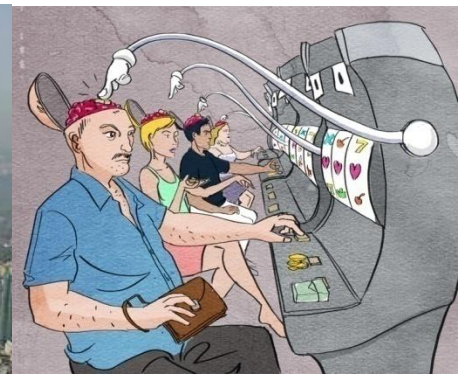
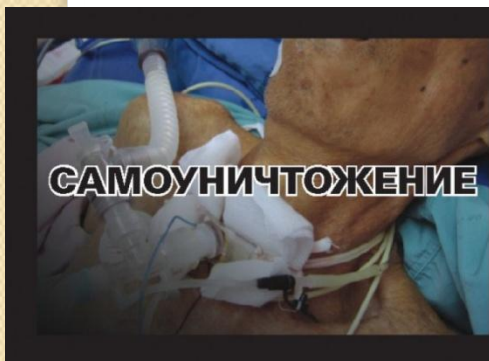
К чему на самом деле приводит курение?

- 7. нарушение репродуктивной функции
- 8. негативное влияние на протекание беременности, здоровье плода и ребёнка



К чему на самом деле приводит курение?

- 9. Курильщик добровольно встаёт на путь самоуничтожения
- 10. Стереотип курения и добровольного самоуничтожения снимает преграды перед другими зависимостями (алкогольная, наркотическая, экстремальный спорт, игровая и т.д.)



Быть, а не казаться



**Надёжным защитником Отечества,
ответственным членом общества**

Трезвость - достойная альтернатива курению, алкоголю, наркотикам и другим зависимостям



Зависимость



**Единственная и
ненадёжная точка опоры**

Личностный рост и принцип альпинизма



Три надёжные точки
опоры

1-я точка опоры



Мечты и положительные

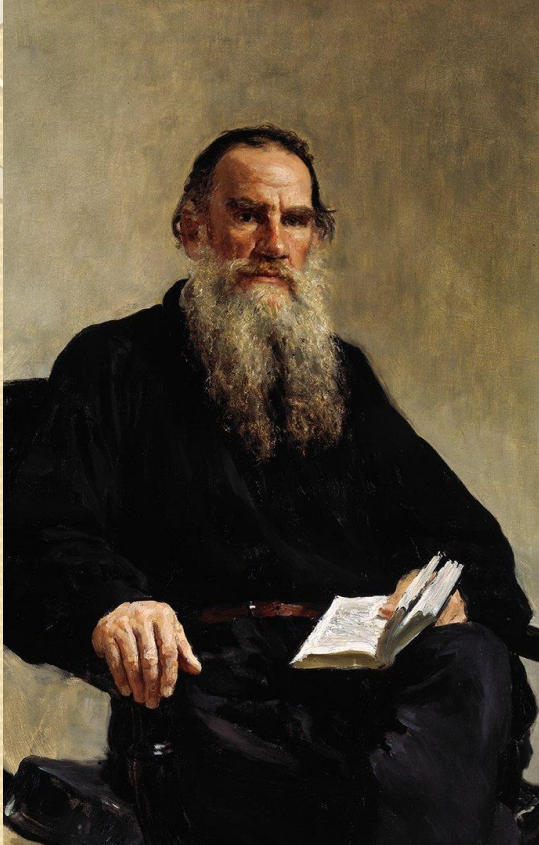
ЦЕЛИ

2-я точка опоры

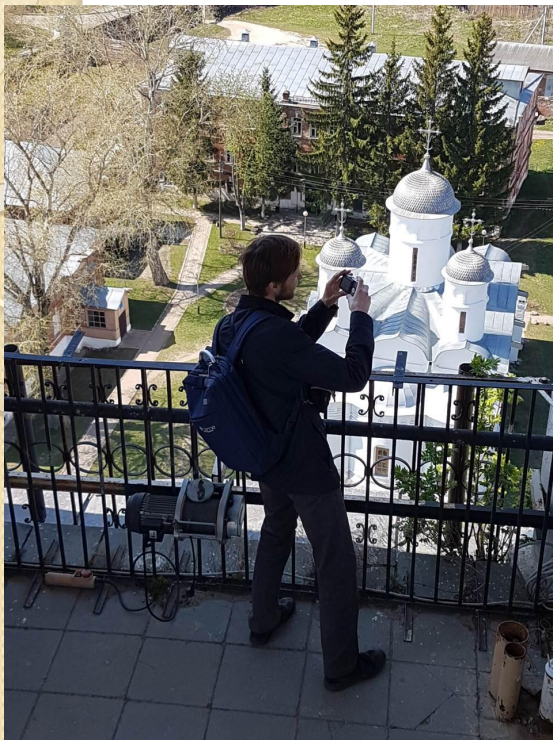


**Поддержка близких и люди,
которые помогают нам
развиваться**

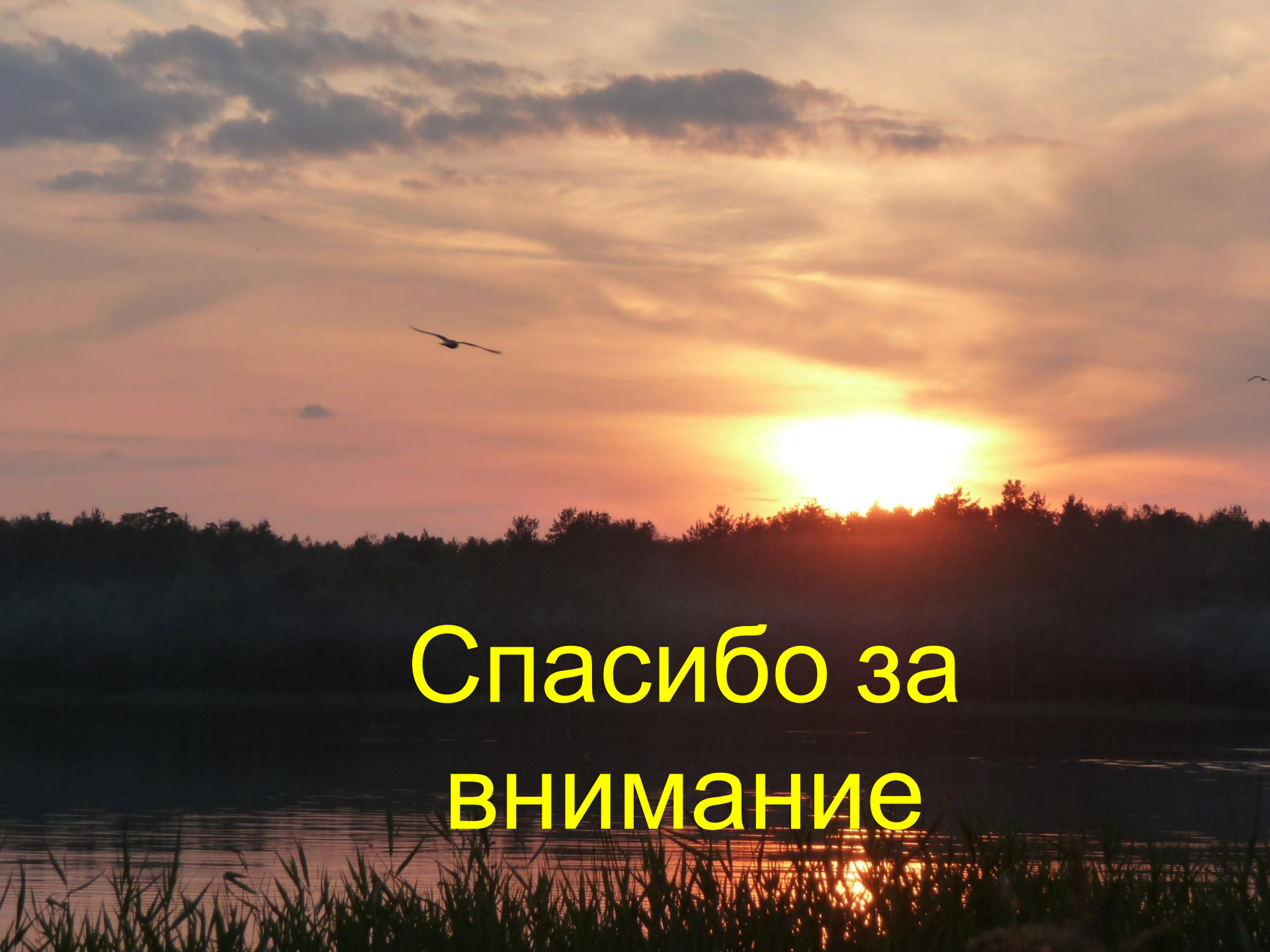
Общение с мудрыми людьми



3-я точка опоры



Положительные увлечения и
интересы

A serene sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and reflecting on the water's surface. A single bird is captured in flight against the bright sky. The foreground shows dark silhouettes of reeds or grasses. The overall mood is peaceful and contemplative.

**Спасибо за
внимание**