Твой выбор!
Курение или здоровье?

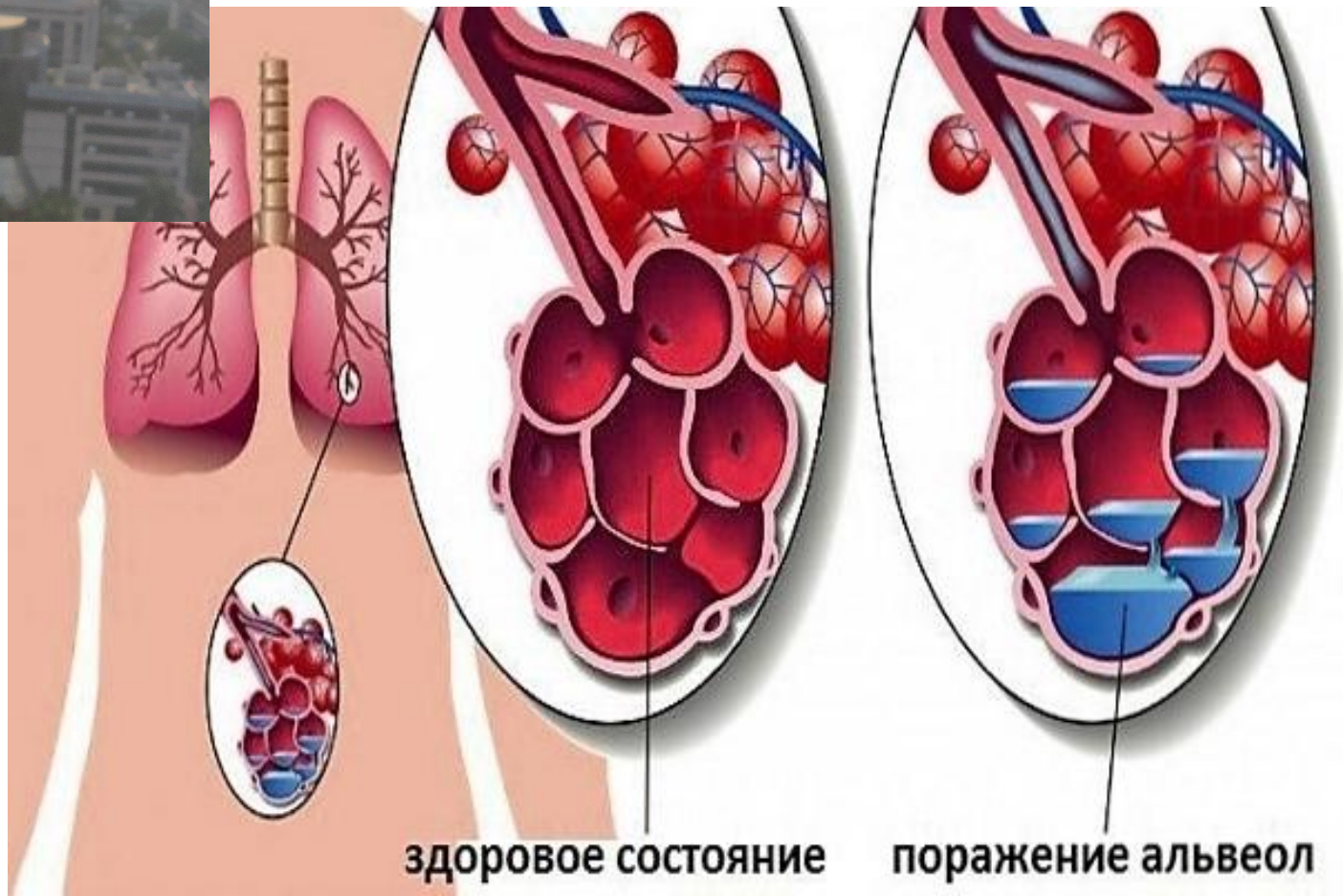
Повасарис Сергей Викторович
Врач-психиатр, нарколог, психотерапевт
ОБУЗ «Ивановский областной наркологический диспансер»

Табакокуре́ние (или просто **куре́ние**) — 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 «смола»

Уже запрещены в США



Вред насвая

- **В 80%** случаев **рака** языка, губы и других органов полости рта, а также гортани связанны 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.

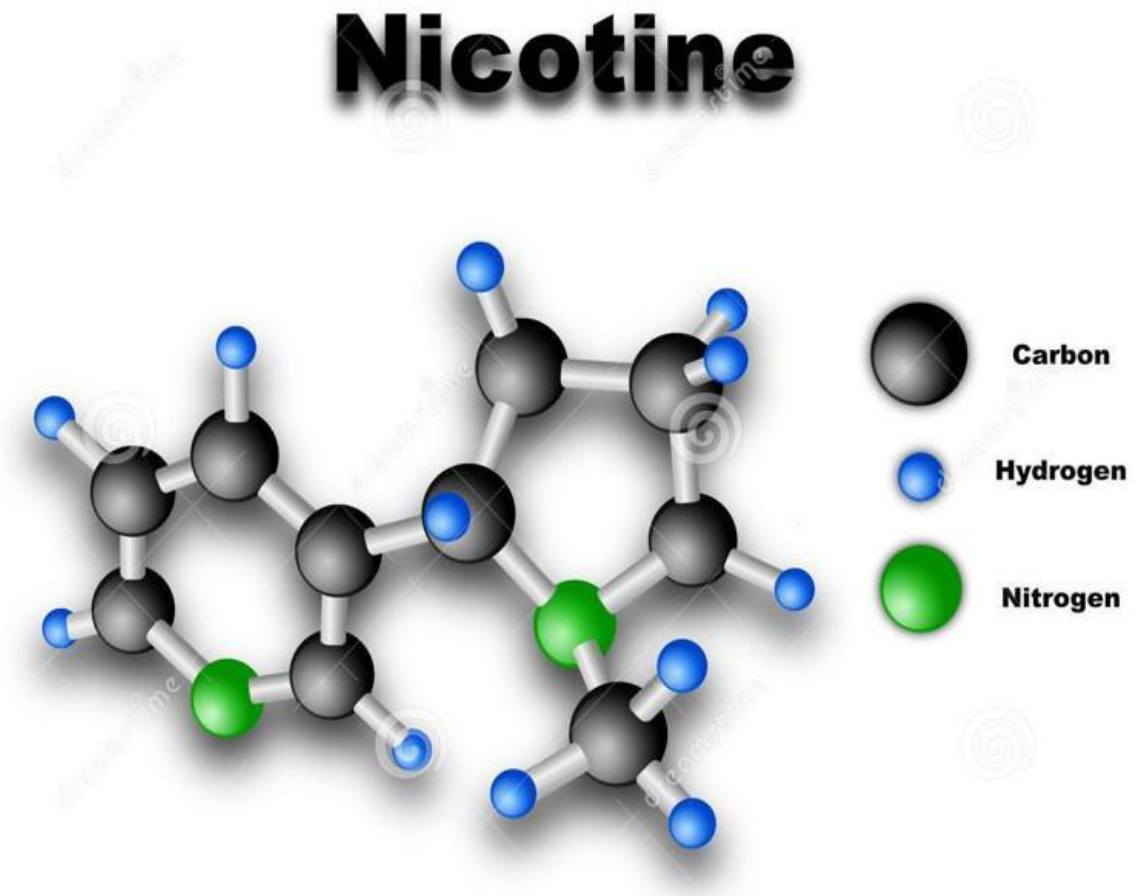
В некоторые порции насвая могут добавляться наркотические вещества, развивается зависимость от наркотиков

- 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



Почему люди курят?

- 1. Чтобы казаться взрослыми
- 2. Чтобы «влиться» 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

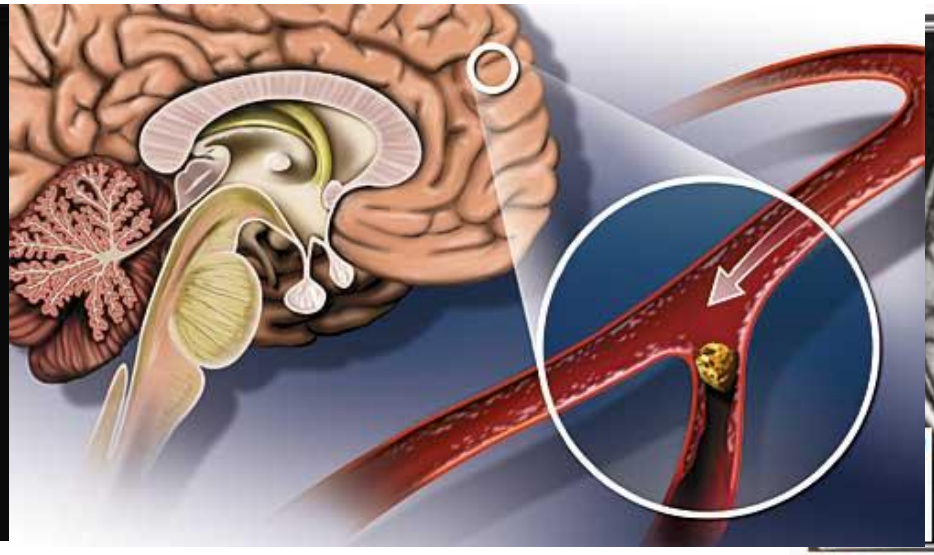
-Тебе платили за пропаганду курения?!

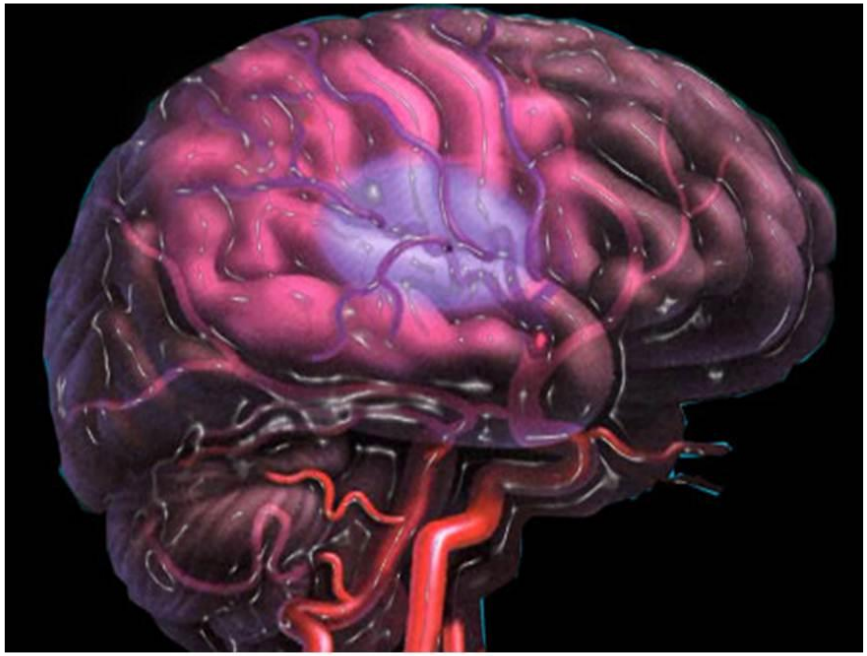
К чему на самом деле приводит курение?

- 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

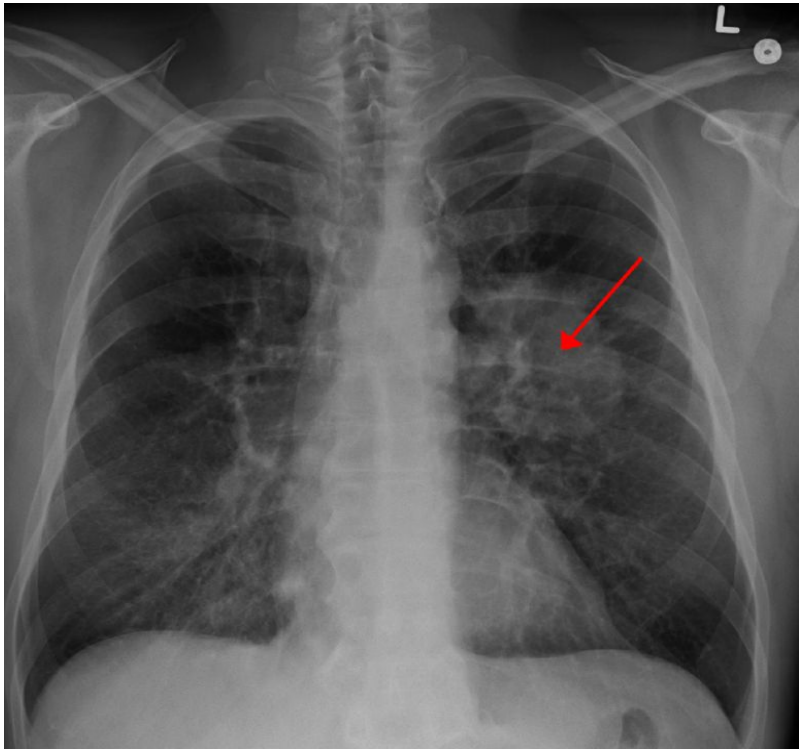
Никотиновая зависимость

Сердечнососудистые заболевания





Онкозаболевания



ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ
СТАРЕНИЕ

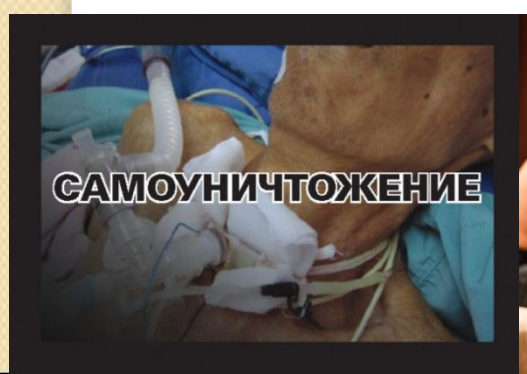
ПАРОДОНТОЗ

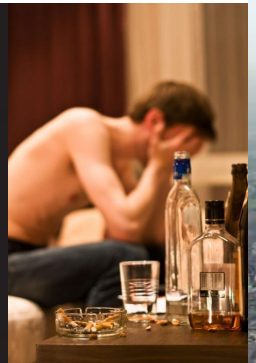
К чему на самом деле приводит курение?

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

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

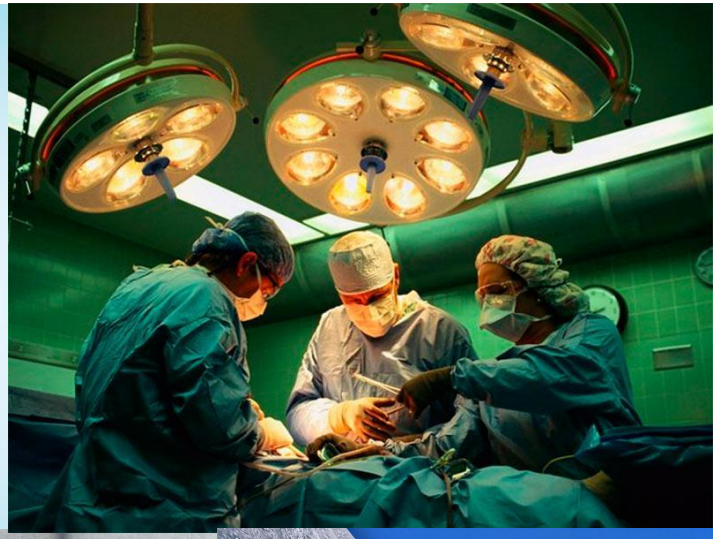
Зависимость

Единственная и ненадёжная точка опоры

Личностный рост и принцип альпинизма

Три надёжные точки опоры

1-я точка опоры

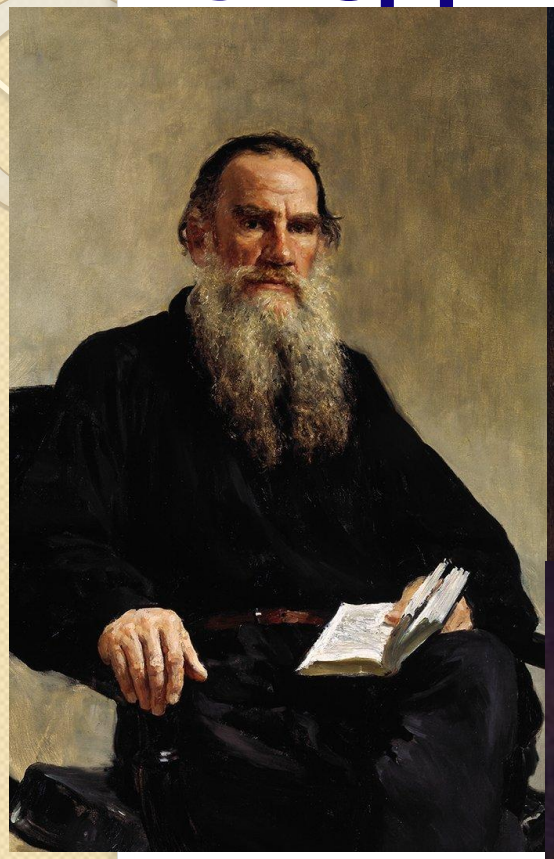


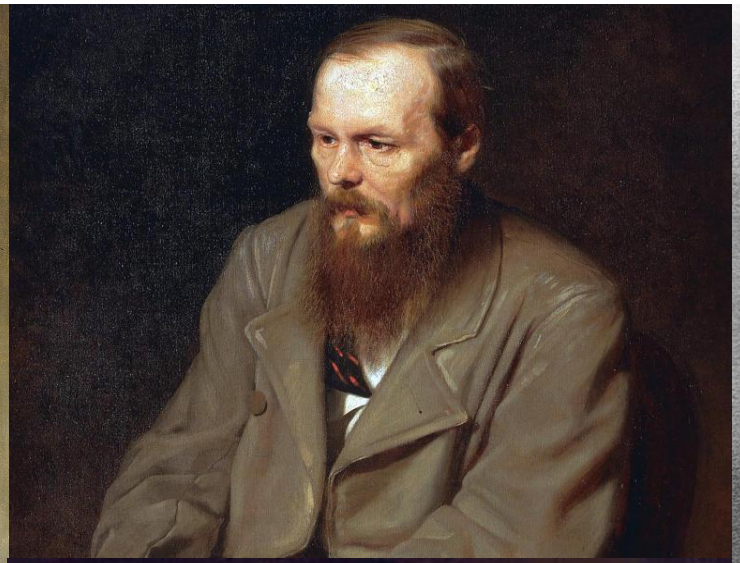
Мечты и положительные

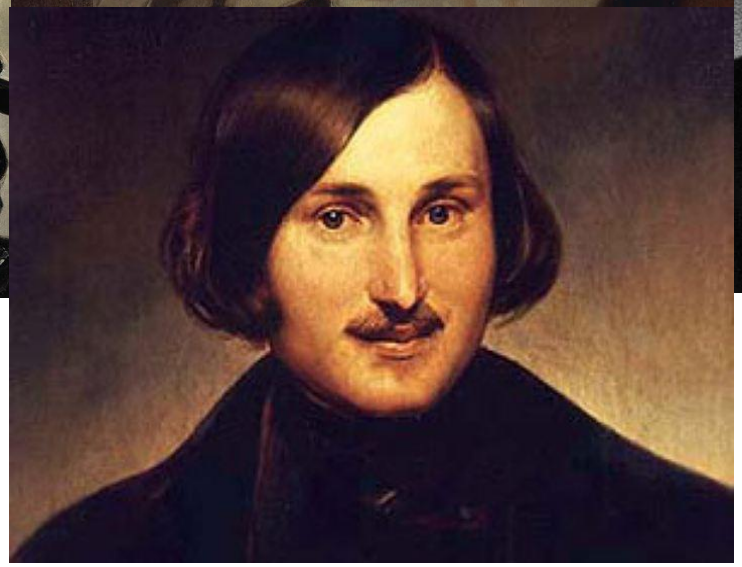
2-я точка опоры

Поддержка близких и люди, которые помогают нам развиваться

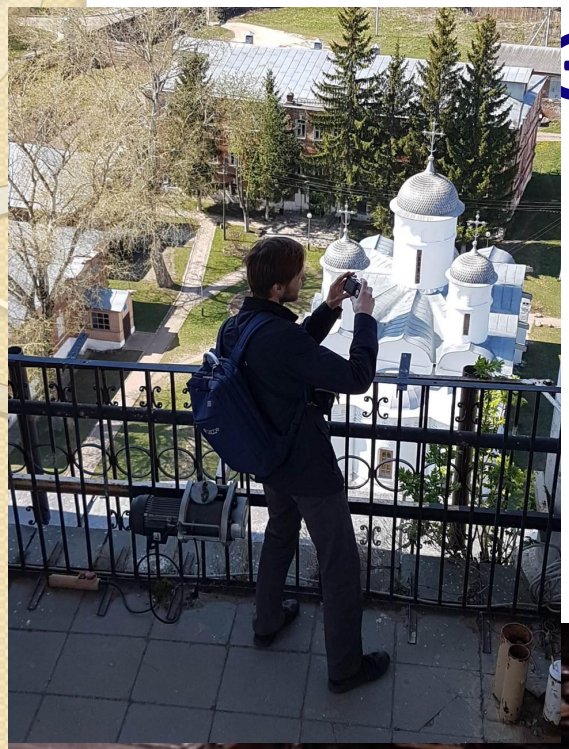
Общение с мудрыми людьми



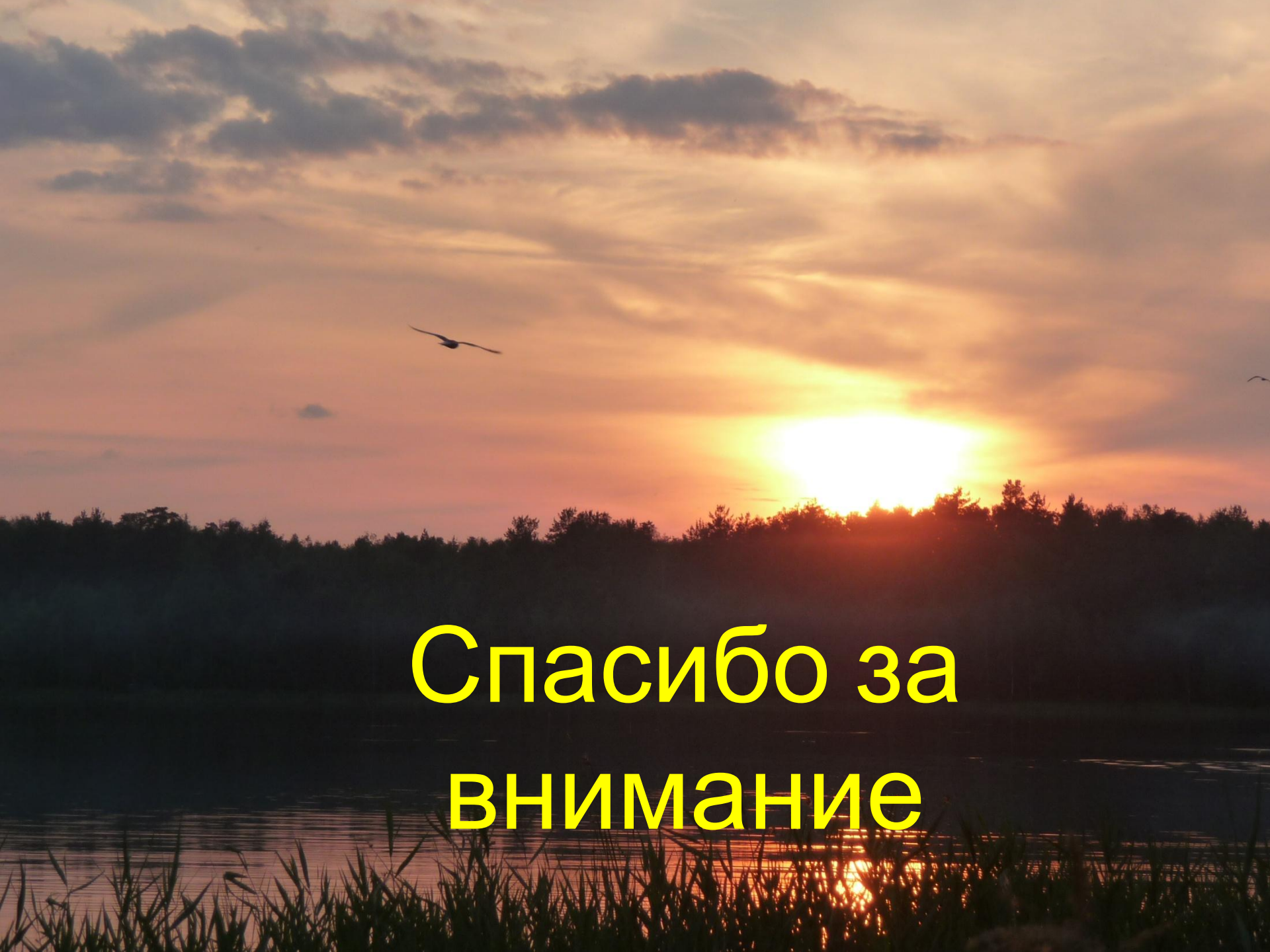




3-я точка опоры



Положительные увлечения и интересы



Спасибо за внимание