

# ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ



Профилактика табакокурения и алкоголизма особенно среди детей и подростков — одна из наиболее актуальных задач современного российского общества. Если западные страны тяготеют к здоровому образу жизни и возврату к семейным ценностям, то в нашей стране последние десятилетия наблюдается обратная тенденция.

Табакокурение — это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма, который содержит психоактивное вещество — никотин, вызывающий привыкание.



## ЗАДУМАЙСЯ!

Любой курильщик должен понимать, что табакокурение и здоровье — вещи несовместимые. В дыме, помимо никотина содержится огромное количество различных токсических веществ. С первой сигареты негативное влияние будет все больше и больше усиливаться, пока не перейдёт в какое-либо из типичных для курящего человека заболеваний. Человеку, который никогда не начинал курить, не придётся бороться с вредной привычкой и переживать все то, что переживает курильщик, бросая это дело.

## Профилактика табакокурения должна быть комплексной и включать все следующие меры:

- Не подавайте ребёнку пример. Если вы курите, то ваш ребёнок с огромной долей вероятности рано или поздно возьмёт в руки сигарету. Поэтому вам нужно бросить пагубную привычку.
- Запрет табачной рекламы. Во многих странах подобные меры уже активно применяются, поэтому увидеть в свободном доступе рекламу сигарет почти невозможно. Это приводит к тому, что у ребёнка не возникает лишнего интереса к табаку.
- Информирование. Очень важно говорить детям о курении, а не стараться полностью уберечь их от всякой информации. Вы должны подробно разъяснить ребёнку о негативных последствиях курения.
- Пропаганда здорового образа жизни. У курения, алкоголизма, наркомании есть только одна серьёзная альтернатива — здоровый образ жизни.
- Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет. К сожалению, многие недобросовестные продавцы позволяют себя продавать сигареты детям ради личной выгоды.
- Запрет на курение в общественных местах. Благодаря этому, дети не только избегают негативного примера, но и окружающие люди не страдают от пассивного курения.

## ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Вред от пассивного курения также очень велик. Нахождение в прокуренном помещении или рядом с курящим человеком серьёзно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей, онкологии и многих других недугов, характерных для курильщиков. Курение до сих пор является одной из наиболее распространённых причин смертности населения. Вред пассивного курения является основным доводом в пользу ограничения свободного табакокурения в общественных местах.

## СКАЖИ «НЕТ» - БУДЬ СИЛЬНЕЕ ЭТОГО!