

КУРЕНИЕ –

ЦЕНА

УДОВОЛЬСТВИЯ



ЖИЗНЬ

ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

1. “Престижный” образ курильщика
 - звёзды кино и эстрады
2. Реклама
 - СИМВОЛ мужественности
 - (Ковбой – “Marlboro”,
 - супермен – “Camel” и т.д.)
 - СИМВОЛ привлекательности
 - (“Ты, я и “Rothmans”)
 - СИМВОЛ красивой жизни
3. Это модно
 - внимание и интерес окружающих
 - СИМВОЛ взрослости

УСПЕХ

ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

4. “За компанию”

- друзья курят – и я тоже
- перекур на работе
- вечеринка

5. “Лекарство” от стрессов

- плохое настроение
- расстройство на работе, дома и т.д.

6. “Помогает” думать

- научные работники, студенты, писатели...

7. “Невидимый” вред

- плохо предоставляем истинные последствия курения

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОБ ИСТИННОМ ВРЕДЕ КУРЕНИЯ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯХ?

- ⇒ При курении образуются до 6000 вредных для организма компонентов
- ⇒ 30 веществ табачного дыма - причислены к ядам натурального действия, главным образом :
 - никотин
 - угарный газ
 - канцерогенные смолы
 - радиоактивные изотопы (полоний-210, висмут, свинец, калий и др.)
 - соединения азота
 - тяжёлые металлы

НИКОТИН – НАРКОТИК!

Относится к классу растительных алкалоидов, из которых
состоят и наркотики



- привыкание, переходящее в труднопреодолимую психическую и физическую зависимость
- тенденция повышать дозу
- тормозит функции многих органов, главным образом центральную нервную систему
- повышенная утомляемость, слабость
- нарушение сердечной деятельности
- нервно-психические расстройства

УГАРНЫЙ ГАЗ

- Ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда
- Кислородная недостаточность в организме

КАНЦЕРОГЕННЫЕ СМОЛЫ

- Основная причина возникновения раковых заболеваний различных органов
- Повреждение зубной эмали, воспаление слизистой оболочки рта

РАДИОАКТИВНЫЕ ИЗОТОПЫ ТАБАКА

- Основная причина генетических нарушений
- Главная причина развития злокачественных опухолей

ТАБАК – НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННАЯ ПРИЧИНА СМЕРТНОСТИ

- Смертность среди курящих на 30-80% выше, чем у некурящих
- Смертность возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет
- Смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте

⇒ *Ежегодно во всём мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 миллиона человек! Каждые 13 секунд!!!*

⇒ *1 выкуренная сигарета отнимает 5,5 мин жизни*

- на 100 случаев заболевания туберкулёзом – 85 человек – курильщики
- у каждого седьмого курильщика – эндартериит (часто с ампутацией ног)
- среди больных раком гортани – 80-96% курящих
- среди больных раком полости рта – 90% курящих

КУРЕНИЕ – ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНАЯ

- ⇒ Поражает не только и не столько самих курящих, сколько тех, кто живёт или работает в их окружении
- по вине одного курящего страдают, как правило, не менее 3 некурящих
 - некурящие жёны (мужья) курящих мужей (жён) в 5 раз чаще умирают от рака лёгких
 - дети курящих родителей вдыхают такое количество никотина, которое они получали бы, если бы сами выкуривали от 80 и более сигарет в год

КУРЕНИЕ – ПРОБЛЕМА ЭКОНОМИЧЕСКАЯ

⇒ Приносит большой экономический вред

- если фирма не принимает на работу курильщиков,
можно сэкономить:
 - ◇ на зарплате – 10 %
 - ◇ на выплате страховок по болезни и пожару – 30 %
 - ◇ на амортизации мебели – 50 %
 - ◇ на оказании помощи по нетрудоспособности – 75 %
- из-за нетрудоспособности курильщиков в стране
 - ежегодно теряется
 - ◇ 77 млн. рабочих дней
 - ◇ 88 млн. дней с постельным режимом
 - ◇ 306 млн. дней со сниженной работоспособностью

КУРЕНИЕ – ПРОБЛЕМА НРАВСТВЕННАЯ

Нравственный человек, какой он?

- стремится к совершенству
- ⇒ в самом себе
- ⇒ во взаимоотношениях с людьми
- ⇒ в отношениях с окружающим миром

Поэтому, нравственный человек – некурящий – он не наносит вред:

- своему собственному здоровью
- здоровью окружающих
- экономике своей страны и окружающей среде

ЛОЖНОСТЬ ОБРАЗОВ КУРЕНИЯ

- звёзды кино и эстрады

плохой пример, которому
не нужно следовать

- реклама

преследует только корыстные цели
– обогащение за счёт других

→ символ мужественности

символ физической немощи

→ символ привлекательности

символ преждевременной старости

→ символ красивой жизни

символ болезней

- это модно

мода на болезни и смерть

- интерес окружающих

интерес внешний, не ведёт к
истинным взаимоотношениям

“Престижный” образ курильщика → Образ неудачника, к тому же
умершего от рака лёгких или
других болезней

УСПЕХ ЛИ ЭТО

→

???

ПРИНЦИПЫ ДОСТИЖЕНИЯ НАСТОЯЩЕГО УСПЕХА:

⇒ Здоровый образ жизни

- отказ от пагубных привычек
- физкультура и спорт
- образ жизни, основанный на нравственных принципах (любовь, добро, гармония)

⇒ Гармоничные отношения с окружающими

⇒ Воплощение заложенного творческого потенциала

КАК ОСТАНОВИТЬСЯ?

1. Решить измениться
2. Отказаться от старых привычек
3. Избегать мест, людей и ситуаций, которые вы не можете контролировать
4. Развивать отношения с теми, кто не курит

НАРКОТИКИ –
ОТ РЕАЛЬНОСТИ НЕ
УЙДЁШЬ!

КАК МНЕ ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ О НАРКОТИКАХ?

- Что со мной случится, если я буду принимать наркотики?
- Почему люди принимают наркотики?
- О чём говорят другие?
- Как я могу достичь счастья?
- Есть ли какие-то естественные замены наркотикам?
- Может быть мне стоит посмотреть на жизнь наркомана?

КАК Я МОГУ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ ?

Стремиться только
к преуспеванию

или

Создавать гармонию
с другими

ПРИНЦИПЫ ДОСТИЖЕНИЯ счастья:

- ЖИЗНЬ ПО СОВЕСТИ
- ВОПЛОЩЕНИЕ ЗАЛОЖЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА
- ЛЮБОВЬ К ЛЮДЯМ И СЛУЖЕНИЕ ИМ

РАССКАЗЫ О ЖИЗНИ

- **Джимми Хендрикс**
- **Мерилин Монро**
- **Моррисон**
- **Элвис Пресли**
- **Марадона**
- **Ольга**
- **???**

ГАШИШ / МАРИХУАНА — Вещества, содержащие ТХС

ДЕПРЕССАНТ — приносит расслабление, понижает чувствительность и замедляет речь

Но приносит:

- снижение самоконтроля
- сложности с развитием мышления и правильным изложением своих мыслей
- проблемы с концентрацией
- провалы в памяти
- чувство безысходности по отношению к будущему
- паранойя
- вред мозгу
- потеря желания действовать

Т О Н И З И Р У Ю Щ И

Е
Амфетамины, кокаин, “крек”, “экстази”

Вещества, приводящие к бодрствованию, повышенной активности, живости и беспечности

Но приносят:

- периоды усталости и депрессии после периодов повышенной активности
- эмоциональные перепады, беспокойство
- очень сильное привыкание
- проблемы психологического плана
- авитаминоз и истощение
- слишком большие дозы приводят к повышению давления и температуры, учащённому сердцебиению, галлюцинациям, смерти

ОПИАТЫ

Опиум, кодеин, морфин, героин

Вещества,
добываемые из макового семени;
стимулируется мозговая деятельность, замедляется
активность центральной нервной системы

Но приносят:

- быстрое и сильное привыкание
- высокий риск заражения СПИДом
- замедление дыхания, приводящее к смерти

КЛЕИ, РАСТВОРИТЕЛИ

Клеи, ацетон, краски, аэрозоли

Дешёвые вещества, приводящие к состоянию эйфории

Но приносят:

- тошнота
- повреждение функций мозга
- галлюцинации
- нерегулярное сердцебиение, приводящее к смерти

ПРИВЫКАНИЕ...

адаптация

большая доза

бедность

?

боль

страх

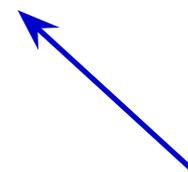
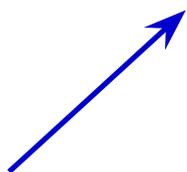
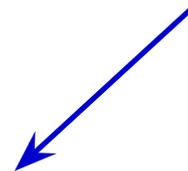
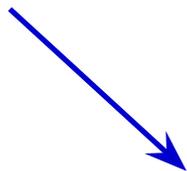
следующая доза

страх боли и ломки,
неспособность жить
без наркотика



сверхдоза

несчастный случай



заражение СПИДом

отравление организма

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ НАРКОТИКИ?

- любопытство
- «за компанию»
- «бегство от проблем»
- одиночество
- заниженная самооценка
- поиск удовольствия
- не умение снять стресс
- вера в то, что наркотики безвредны
- вера в то, что наркотики улучшают физическое и психическое состояние
- не умение справиться с переживаниями, травмировавшими жизнь

ОПАСНОСТЬ ЭПИДЕМИИ НАРКОМАНИИ

Искажённые семейные
отношения

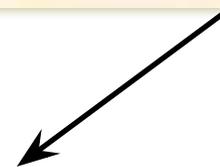
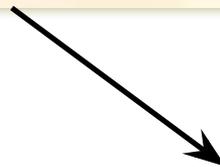


1. недостаток любви и поддержки
2. эмоциональная боль, разочарование
3. сложности в общении

Отсутствие чёткой цели
в жизни



1. ощущение бессмысленности существования
2. недостаточная забота о себе и своём здоровье
3. низкая самооценка



НАРКОТИК ?

Опасность сопровождает
наркотики

Могут ли они помочь в
достижении моих целей

проблема **→** **решение**
одиночество **→** **дружба**

мираж
наркотиков

Жизнь по
совести

Воплощение
заложенного
потенциала

Любовь к людям
и служение им