

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ И КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

Малкиров Никита Андреевич

P-201

СОСТАВ СИГАРЕТ

Курение — добровольное отравление не только себя, но и окружающих. То, как влияет курение на организм человека, определяется в первую очередь высоким содержанием **в составе табачного дыма вредных веществ:**

- никотин;**
- угарный газ;**
- синильная кислота;**
- сероводород;**
- углекислота;**
- аммиак;**
- пиридиновые основания;**
- радиоактивные изотопы.**



РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Так как никотин поступает в организм человека небольшими дозами, развивается привыкание, а симптоматика острого отравления отсутствует. За свою жизнь курильщик выкуривает около 15 тысяч смертельных доз никотина. **Курение** наносит **вред** практически всем системам органов¹.

Такая пагубная привычка увеличивает **риск** возникновения ишемической болезни сердца и гипертонии в 4-6 раз, а **рака легких** — в 10¹. Курильщики в 5-8 раз чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний и живут в среднем на 8-10 лет меньше, чем некурящие люди¹.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ВНЕШНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Ни один салон красоты не поможет исправить то, что курильщик делает с собой годами.

Если кратко, то результатом курения становятся:

- дряблая кожа неестественного оттенка;
- жёлтый налёт на зубах и кончиках пальцев;
- ломкие тусклые волосы;
- деформация губ, вызванная постоянным держанием сигареты;
- соответствующая мимика.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ПСИХИКУ

В первые 10 секунд после вдыхания дыма никотин проникает в мозг и начинает воздействовать на нейроны — рабочие **клетки** нервной системы¹⁴.

Никотин действует как отмычка, заставляя мозг вырабатывать¹⁴:

Норадреналин (НА) – действует как стимулятор.

Серотонин – нейромедиатор, отвечающий за эмоциональную стабильность.

Дофамин – принято называть нейромедиатором удовольствия.

Гамма-аминомасляная кислота — вещество, вызывающее чувство спокойствия.



СПОСОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Займитесь спортом.

Если говорить о заместительной терапии, то физические упражнения — один из наиболее здоровых вариантов. Занятия спортом отвлекают от мыслей о сигаретах, поднимают настроение и дарят чувство контроля над собой.

Поработав со штангой или проплыв километр-другой, вы начинаете чувствовать себя сильным, волевым человеком, которому вполне по зубам не поступиться принципами ради какой-то там затяжки.



СПОСОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Будьте готовы к никотин заместительной терапии (НЗТ).

Это один из наиболее популярных методов бросить курить. Особенно среди тех, кто уже безуспешно пробовал решать вопрос одним махом.

Никотиновые пластыри, специальная жевательная резинка, спреи, леденцы действительно помогают справиться с острой тягой к табаку, практически неизбежной в первой фазе отказа от курения.



СПОСОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ


Электронные сигареты.

Принцип действия.

Электронные сигареты — устройства, которые испаряют пар, напоминающий табачный дым. Первоначально маркетологи продвигали их на рынке как безопасную альтернативу обычным сигаретам и способ бросить курить.



**НАЧНИ НОВУЮ ЖИЗНЬ
БЕЗ СИГАРЕТ –
ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ
ЗДОРОВЫМ,
УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ.**



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

Надеюсь, что кто-нибудь сегодня
прислушается и сделает вывод.

***КУРЕНИЕ ВРЕДИТ НАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ.***