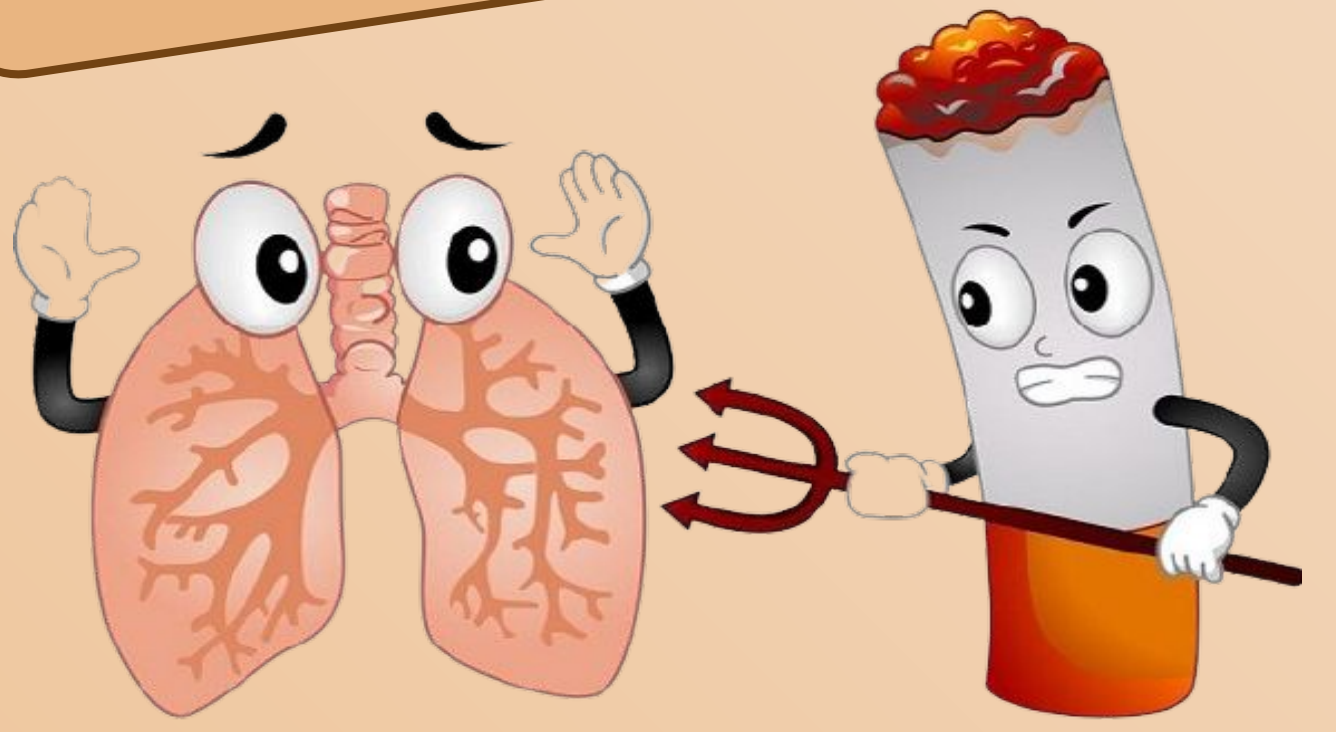


В больших дозах (60 мг) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

# Не прокури своё здоровье!

Полностью никотиновая зависимость исчезает, если не курить **6 МЕСЯЦЕВ!**

**Табакокурение - вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака.**



Основной вред курения в подростковом возрасте заключается в том, что от этого сильно страдает нервная система и головной мозг. Ребенку становится труднее получать знания и запоминать информацию, возникает быстрое переутомление, появляется проблема в решении логических задач. Также табак (никотин) вызывает усиленную работу сердца, нарушает функции легких, печени, органов пищеварения и половых желез.

У каждого курящего человека развивается болезнь - **никотиновая зависимость**. Никотин практически моментально поступает в мозг, подкрепление никотиновой зависимости происходит при каждой затяжке. **Курение психологически «привязывается» к определенным ситуациям:**

- после еды
- при стрессе
- курение «за компанию»
- при встрече друзей и знакомых

Курение осуществляется в одних и тех же условиях и сопровождается однотипными действиями. **Все это формирует мощный ритуал, который сам по себе успокаивает, тонизирует, помогает переключиться с одной задачи на другую.**

- ✓ В табачном дыму содержится около 4000 химических соединений, в том числе 70, вызывающих рак, даже при пассивном курении.
- ✓ Во всем мире люди выкуривают больше 15 млрд сигарет в день. Это 750 млн пачек, 75 млн блоков, горы окурков и другого мусора.



**ПОДУМАЙТЕ!  
ОДНА ЗАТЯЖКА И ЭТО  
ВСЕ У ВАС В ЛЕГКИХ!**



- Когда Вы бросите курить...**
- через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
  - через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови
  - через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах
  - через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
  - через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
  - через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
  - через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину
  - через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день

