



Психолог: Татаринцева Н.Ю.



Omryda norbutca mabar?



На Руси табак появился в конце 16 века и встретил весьма серьезные гонения:

Уличенных в курении в первый раз наказывались 60 ударами палок по стопам, *во второй* – отрезанием носа или ушей и ссылали в Сибирь.

Курение было запрещено под страхом смертной казни после опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оно оказалось.

При царе Алексее Михайловиче "было велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются откуда зелье получено".



Буду курить, потому что это:

Стимулирует
умственную
деятельность

Помогает
расслабиться,
отдохнуть

Облегчает
общение,
знакомство

Доставляет
мне
удовольствие



Помогает
уменьшить
вес

Легче жить

Курение – это не просто атрибут определенного стиля жизни или привычка, а форма наркотической зависимости.

После проникновения сигаретного дыма в легкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут оказать стимулирующее действие на его работу, но дальше наступает обратный эффект – спад умственной и физической активности.

1 – 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что доза вводится в организм не сразу, а по частям.

**Никотин – не самое страшное зло в сигарете.
Поэтому широко распространенное мнение о том,
что сигареты с низким содержанием никотина
менее опасны, в корне неверно.**

**Средний курильщик делает около 200 затяжек в день,
что составляет примерно 6.000 затяжек в месяц,
72.000 в год и свыше 2.000.000 затяжек
за жизнь 45-летнего курильщика, который начал курить в
15 лет.**

**Ежедневно - 200 глотков отстоя из 4000 химических
соединений,**

30 из которых особенно ядовиты!

**Можно сказать, что, затянувшись, курильщик
приложился к трубе химического завода.**

КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА

НИКОТИН

БЕНЗОЛ

КАДМИЙ

МУРАВЬИНАЯ
КИСЛОТА

НАФТИЛАМИН

АЦЕТАЛЬДЕГИД

НИТРОЗАМИНЫ

ТОЛУИДИН

ЦИАНИСТЫЙ
ВОДОРОД

НИТРОЗОАНАБАЗИН

ФОРМАЛЬДЕГИД

ПОЛОНИЙ -210

АЦЕТОН

ФЕНОЛ

БЕНЗОПИРЕН

ОКИСЬ
УГЛЕРОДА

УРЕТАН

НИТРОПРОПАН

ВИНИЛХЛОРИД

АММИАК



ТОКСИН

КАНЦЕРОГЕН

НИТРОЗОНОРИКОТИН

ТОКСИН+КАНЦЕРОГЕН

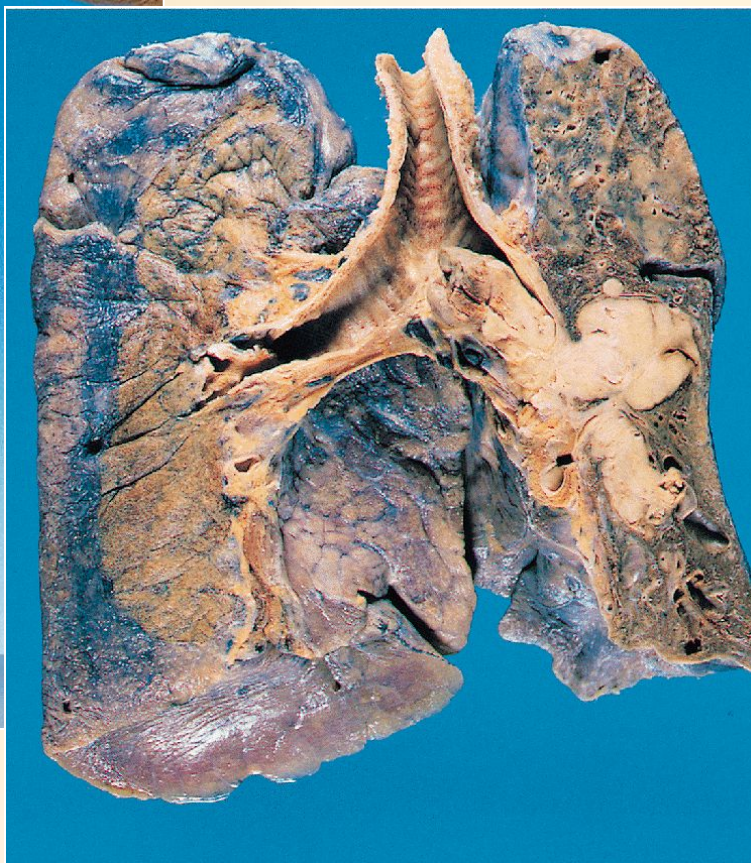
Влияние курения на здоровье



R. Richmond, 1996



**Количество смолы
попадающее в легкие**

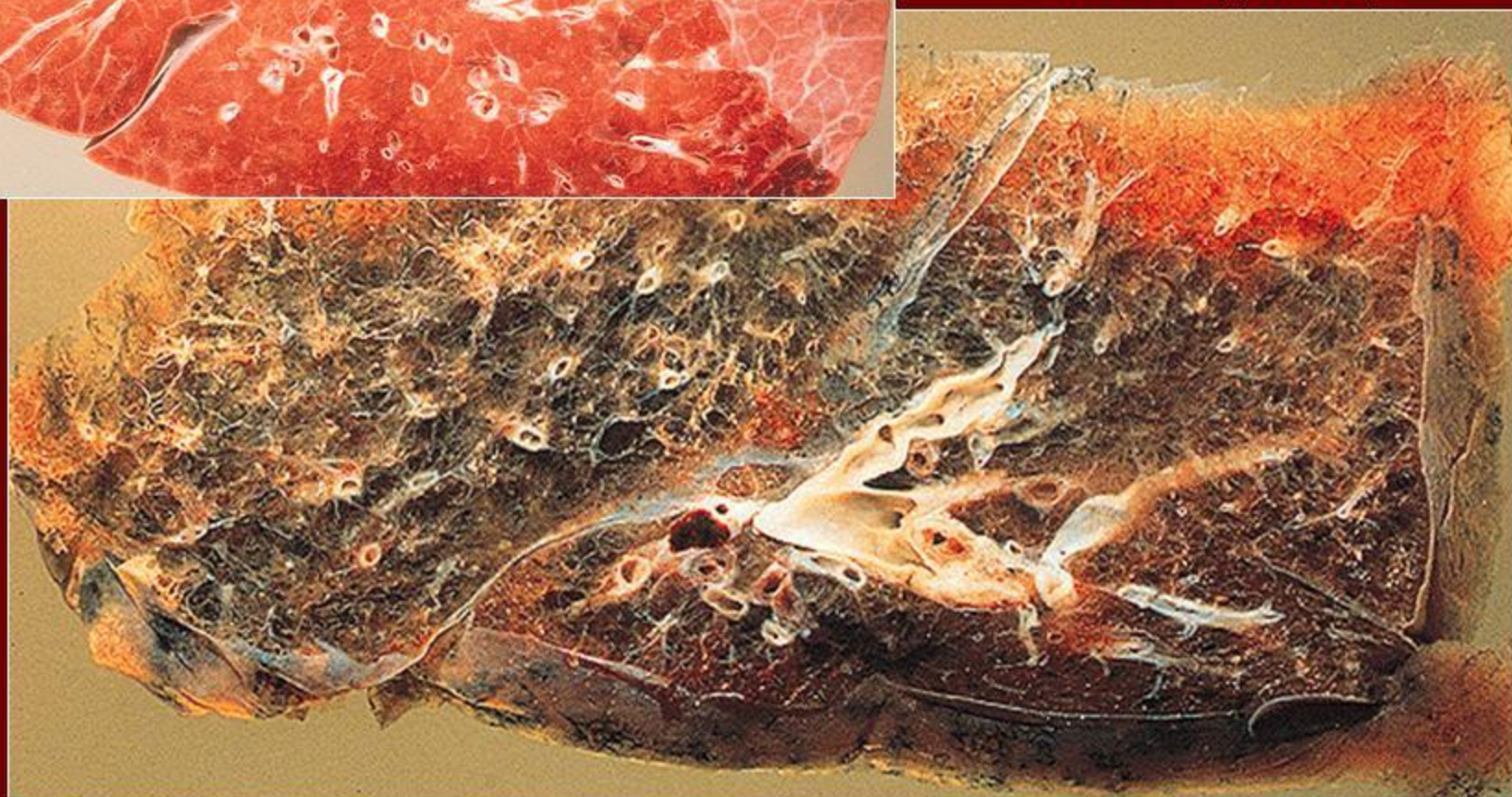


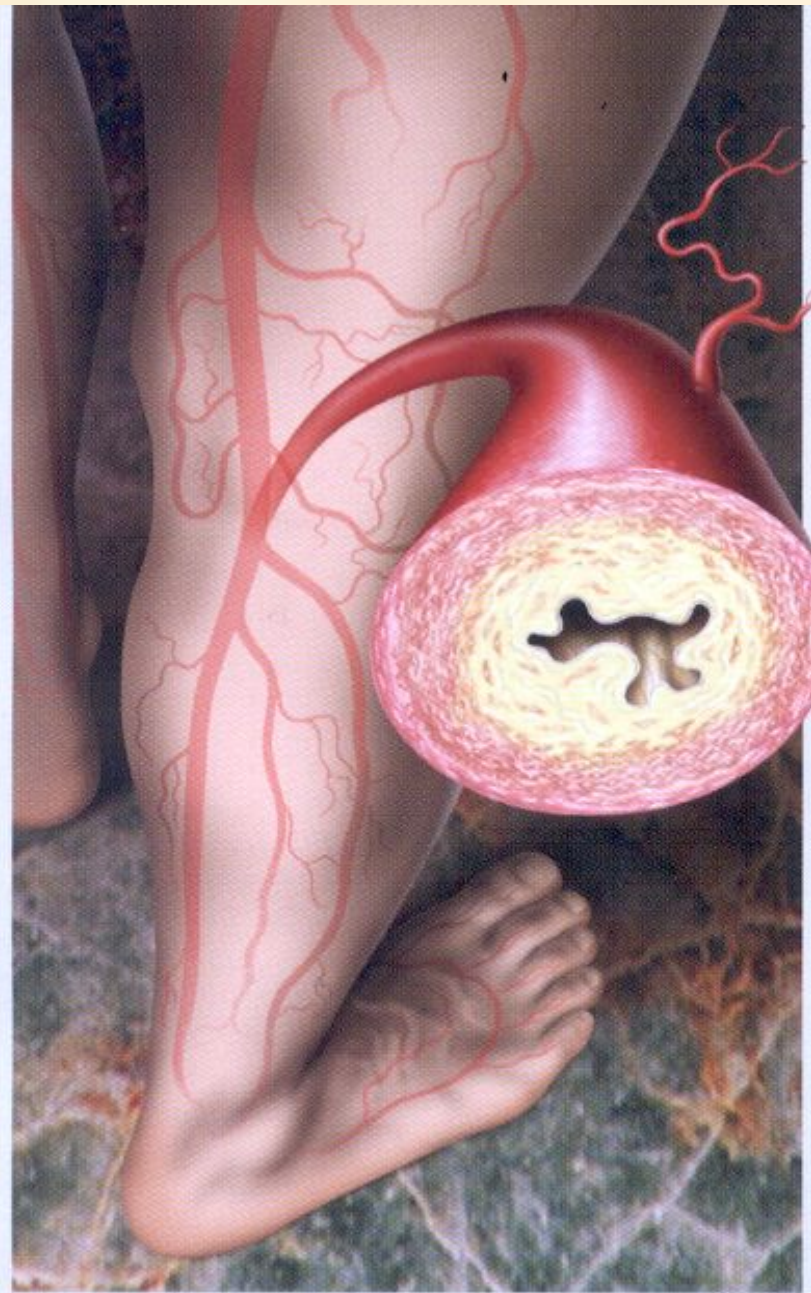
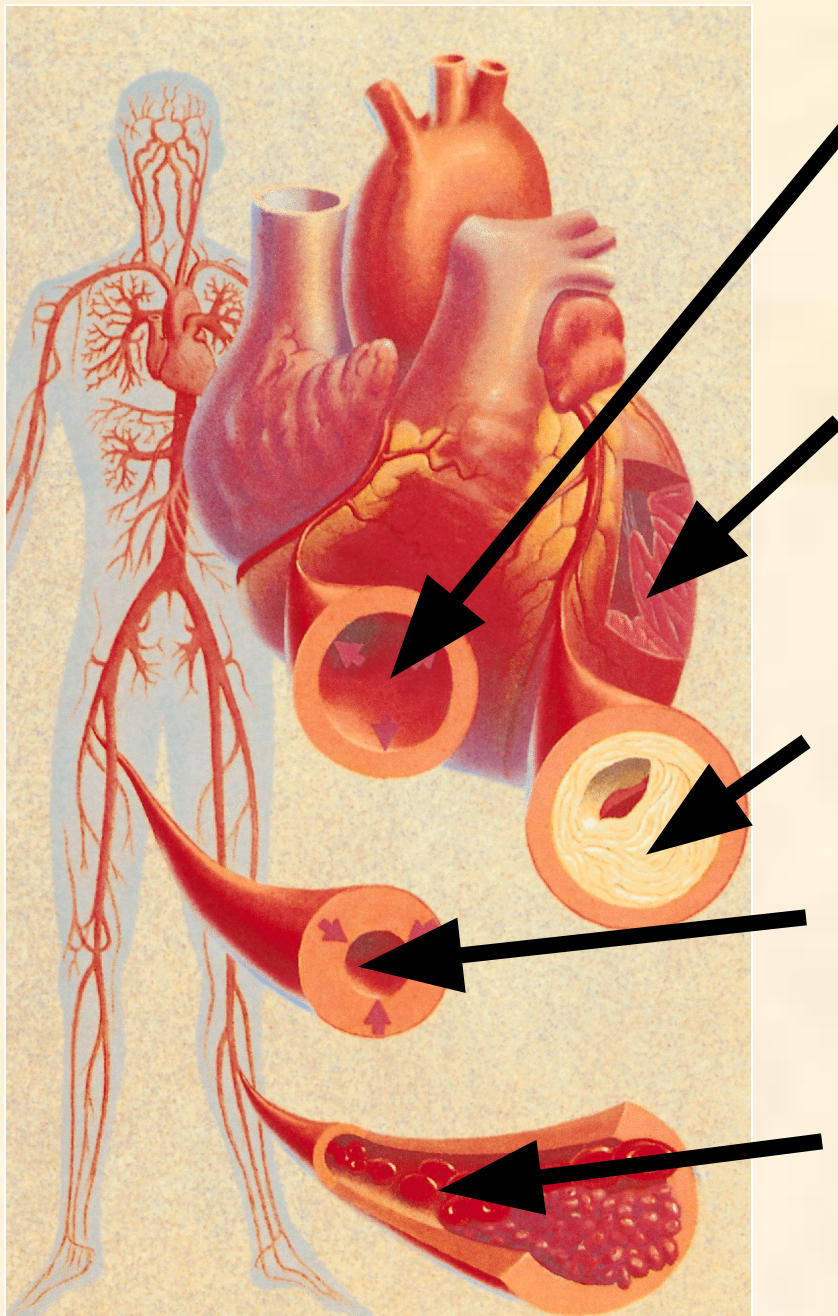
**Почерневшие
от смолы
легкие,
пораженные
раком (бело-
розовая
область).
Раковая
опухоль
закупоривает
трахею,
проводящую
воздух в
легкое**



Здоровое легкое

Легкое курильщика





Intermittent claudication

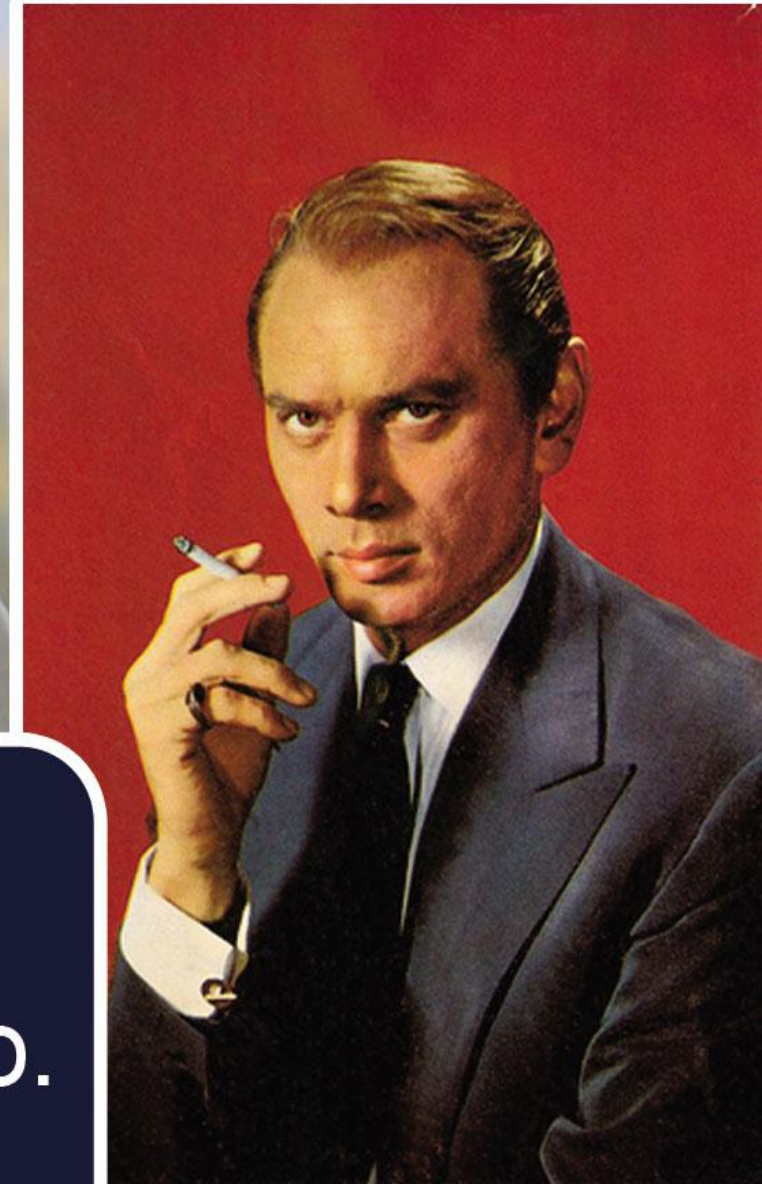
Стали бы вы продолжать
курить, если бы у вас снаружи
было бы тоже, что и внутри?



Еще один вдох....



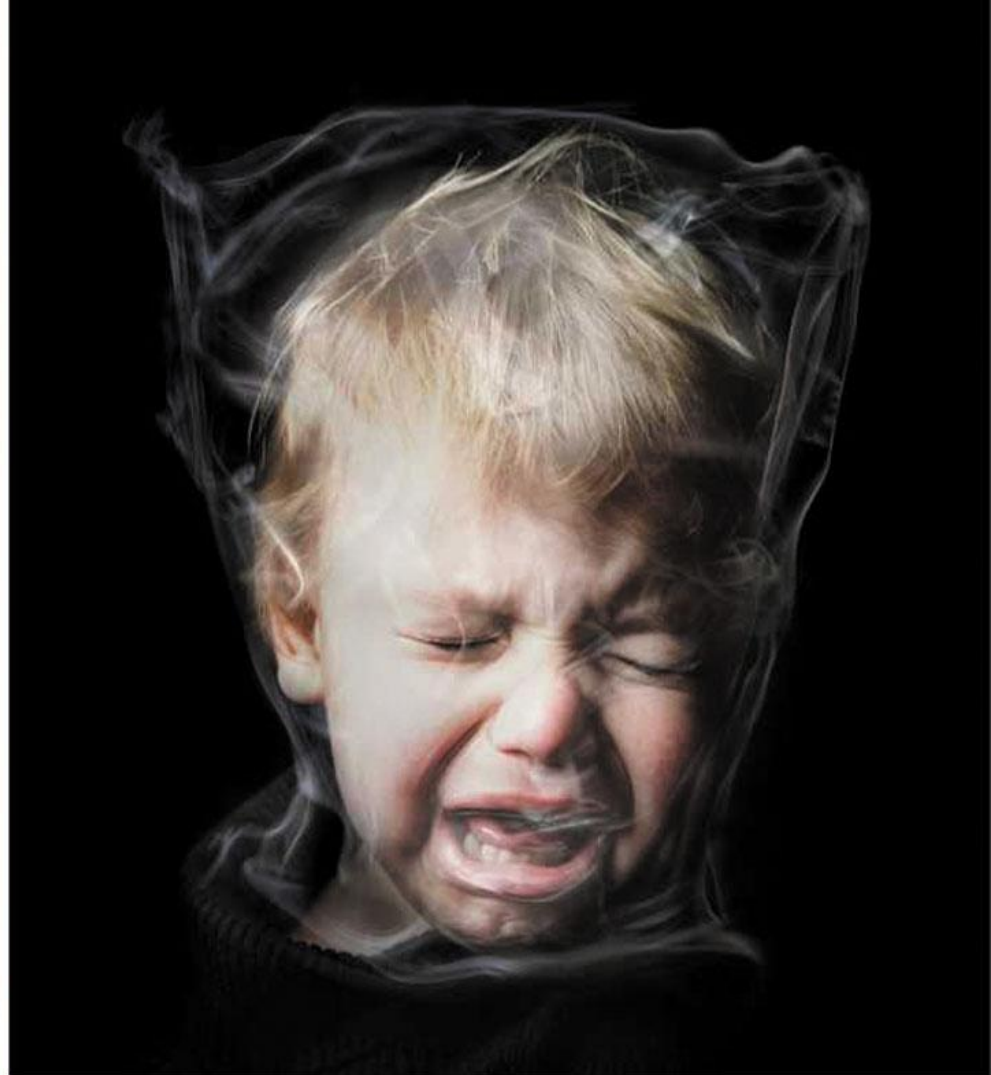
Мифы о курении



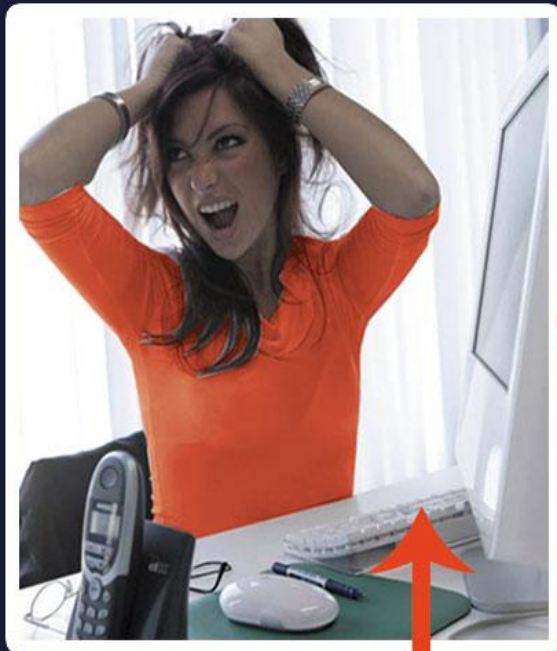
Курящий мужчина
выглядит мужественно.



Женщина
с тонкой сигаретой
выглядит элегантно



Курить или не курить - личное дело каждого.
Курильщик не приносит никому вреда, кроме себя.



Курение успокаивает
и снимает стресс.



Курение лёгких сигарет безопаснее



Если куришь меньше 5 сигарет
в день, то это не вредно

Пн Вт Ср Чт Пт Сб В

Чт Пт

~~Сб Вс~~

НЕ КУРЮ!!!



Если куришь редко, то зависимости нет



Если нет серьезных проблем со здоровьем,
то курение не причинит вреда

Это выглядит также глупо,
когда ты делаешь это!



Примут в
компанию

Стану
сексуальней

Стану
умнее

Буду
интеллигентным

Повзрелею

“Мне бесконечно жаль
людей, чьи жизни истлели
на кончике сигареты”

академик Углов.

Правила для тех, кто решил бросить курить!

- Найдите главную причину отказа от курения
- Выберите день отказа от курения
- Избегайте ситуаций, в которых вы испытываете желание курить
- Уберите все предметы, напоминающие о курении
- Замените сигарету яблоком или морковью
- Употребляйте больше витамина С
- Исключите из рациона кофе, острые и соленые блюда
- Для отдыха выбирайте места, где курение запрещено и невозможно

Правила для тех, кто решил бросить курить!

- Пить больше жидкости, лучше соки, морсы
- Воздержаться от употребления алкоголя
- Найти замену сигарете!
- Употребляйте больше витамина С
- Исключите из рациона кофе, острые и соленые блюда
- Для отдыха выбирайте места, где курение запрещено и невозможно

**Набраться терпения и у вас обязательно
получится отказаться от курения и
сохранить свое здоровье!!!**