

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ.

Подготовил: Кузнецов Егор 9Б

КУРЕНИЕ

- Вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами, благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

- Вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.

- Никотиновая зависимость является серьезной проблемой, крепко связывая психику человека. На сегодняшний день существует несколько различных способов борьбы с зависимостью, которые помогут вам бросить курить. Но, несмотря на это, лучше вовсе не начинать курить, чем потом пытаться избавиться от этой вредной привычки.



ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ ДОЛЖНА
БЫТЬ КОМПЛЕКСНОЙ И ВКЛЮЧАТЬ ВСЕ
СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ:

- Не подавайте ребенку пример.



- Запрет табачной рекламы.



• Информирование.



**ВДЫХАЯ - УБИВАЕШЬ СЕБЯ,
ВЫДЫХАЯ - ДРУГИХ**

- Пропаганда здорового образа жизни.



- Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет.



- **Запрет на курение в общественных местах.**



- Таким образом, роль мер профилактики в деле борьбы с никотиновой зависимостью очень важна. Человеку, который никогда не начинал курить, не придется бороться с вредной привычкой и переживать все то, что переживает курильщик, бросая это дело.

ПОПУЛЯРНЫЕ СПОСОБЫ «ЛЕЧЕНИЯ»

- Гипноз



•Рефлексотерапия



ДЕЙСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ

- Среди всех способов бросить курение выделяются два. Они не требуют денег, не несут негатива и работают лишь с сознанием человека, желающего бросить. К тому же, он может трудиться над собой сам, без приглашения стороннего специалиста.

•Метод Аллена Карра



• «Освобождение.онлайн».



- Вред табакокурения неоспорим и подтверждается многочисленной статистикой и историями друзей. Только заглянув поглубже в себя, можно всем сердцем принять тот факт, что на самом деле каждый человек достоин лучшей участи, чем той, что ждет курильщика. Не стоит испытывать судьбу и наивно полагать, что вы уникальны и на вас курение не отразится. Оно отражается на каждом, просто по-разному. И чем раньше человек это понимает, тем более здоровую и счастливую проживает жизнь.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

