



НАН – привычка или
болезнь?

Курение и здоровье

Составила Ваганова Л.А.

МАОУ СОШ № 55

Что такое привычка вообще?

- Привычка – это набор определенных действий, правил, объектов, в которых вы ощущаете острую потребность применительно к времени и месту. Это не просто повторение действий.
ПРИВЫЧКА – это острая потребность.

У человека много различных привычек – как полезных, так и вредных. Некоторые из вредных привычек относительно безвредны, но они неприятны и мало эстетичны:

- грызть ногти
- сплевывать на пол
- щелкать пальцами рук



Далеко не все *вредные привычки* безобидны. Чего стоит:

- ониомания – шопоголизм
- гемблинг – игровая зависимость, т.е. патологическая склонность к азартным играм
- зависимость от телевизора
- интернет-серфинг – зависимость от интернета и компьютера



Что же заставляет нас привыкать?

- Ответ на этот вопрос прост: наш организм.
- Все вредные привычки – это *способ снятия внутреннего напряжения*.
- Многие вредные привычки имеют характер зависимости. Человек знает о вреде, но не может от нее избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение.

- Наиболее страшными являются зависимости от психоактивных веществ (ПАВ).
- Три самых распространенных психоактивных вещества –
- Никотин, Алкоголь, Наркотики (НАН)



- Что же такое НАН – вредная привычка или болезнь? Ответ прост и однозначен – болезнь!
- Курение – это внешнее проявление никотиновой зависимости. Став постоянным курильщиком, человек физически, психологически и поведенчески зависит от курения.



Курение и здоровье



Табак и дым
Сделают тебя чёрным и худым,
Укоротят твой век
Вот подумай, человек!!

Воздействие никотина на организм человека

- *Злокачественные опухоли.*

Сигаретный дым содержит около 4000 химических соединений, 40 канцерогенных веществ, т.е. веществ, способных повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

30% смертей от раковых заболеваний вызваны курением. 90% смертей от рака легких обусловлено курением.



Болезни сердечно-сосудистой системы

- Курение является причиной 25% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Курильщики в 4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца. 95% курильщиков после перенесенного инфаркта миокарда сразу же бросают курить.

Болезни дыхательных путей

- Курением обусловлено 75% случаев хронического бронхита. При курении оседающая в легких смола раздражает дыхательные пути, что приводит к тому, что они сужаются, увеличивая выделение слизи.





Нарушение репродуктивной функции



КУРИ, ДЕТКА

твой ребенок будет индивидуальным

Курение во время беременности приводит к уменьшению способности к деторождению. Курение часто повинно в случаях гибели плода, рождении детей с задержкой развития

Мечтаешь о счастливой
жизни

Б
Р
О
С
Ь



К
У
Р
И
Т
Ь

Подумай о детях,
дура!



Преждевременное старение

- В генетической карте человека существует специальный ген, ответственный за защиту организма от эффектов преждевременного старения. Токсины, содержащиеся в сигаретах, разрушают этот ген. В косметологии появился термин «сигаретная кожа» для обозначения бледно-серой морщинистой кожи курильщика.





Так выглядят зубы заядлого курильщика



10 мифов о курении

- Миф о курении 1: *Курят все.* Это не так!

В экономически развитых странах мода на курение проходит. Цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, спортивную фигуру, ежедневную гимнастику.

Все больше предпринимателей отказываются брать на работу курящих.



У нас в стране
целые группы молодежи
от «поп-звезд» до
«зеленых» отказываются
от курения и
культивируют
здоровый образ
жизни.



Поместите эту
картинку к себе в
дневник, если вы
не курите



Символ звезд эстрады и
кино погибших от курения
и наркомании.



Миф о курении 2

- **Бросить курить легко. Это не так!**
- Большинство курильщиков пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, и это у них не получалось. С первой попытки это удается только каждому 100 курильщику со стажем.
- Может быть лучше не начинать?



Миф о курении 3

- **Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов. Это не так!**
- Разве некурящие люди более нервные и беспокойные, чем курильщики? Компоненты табака не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки ЦНС. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек расслабляться уже не может.



Миф о курении 4

- Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру. Это не так!

Вы что никогда не видели курящих толстяков? Связь между курением и ожирением имеет только обратную зависимость. Человек, бросающий курить, больше нервничает. А так как одного из удовольствий не хватает, на выручку приходит другое удовольствие: побольше, почаще и повкуснее поесть.



Миф о курении 5

- **Курящий подросток выглядит более взрослым и самостоятельным, более «крутым». Это не так!**

Нормальному самодостаточному взрослому человеку и в голову не придет сомневаться в своей взрослости, «крутости».

И даже «быть как все» уже не хочется.



Курение уравнивает сознания
по нижней планке, - планке
"большинства"

Миф о курении 6

- Самое вредное в сигарете – это никотин. Это не так!
- То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак, известно каждому ребенку. Выкуривая сигарету, человек заглатывает до 1,8 мл никотина и после первой пачки должен был отправляться на кладбище. Никотин – канцерогеном не является, но он вызывает привыкание и заставляет курить.



- А вот вместе с дымом в организм действительно попадает около 4000 смертельно опасных веществ.



Миф о курении 7

- Существуют безопасные способы курения (сигары, трубки, кальян, электронные сигареты). Это не так!

Именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. Кальян не менее опасен, а если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза полученных вредных веществ, весьма велика.



Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако по результатам исследований можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.



Миф о курении 8

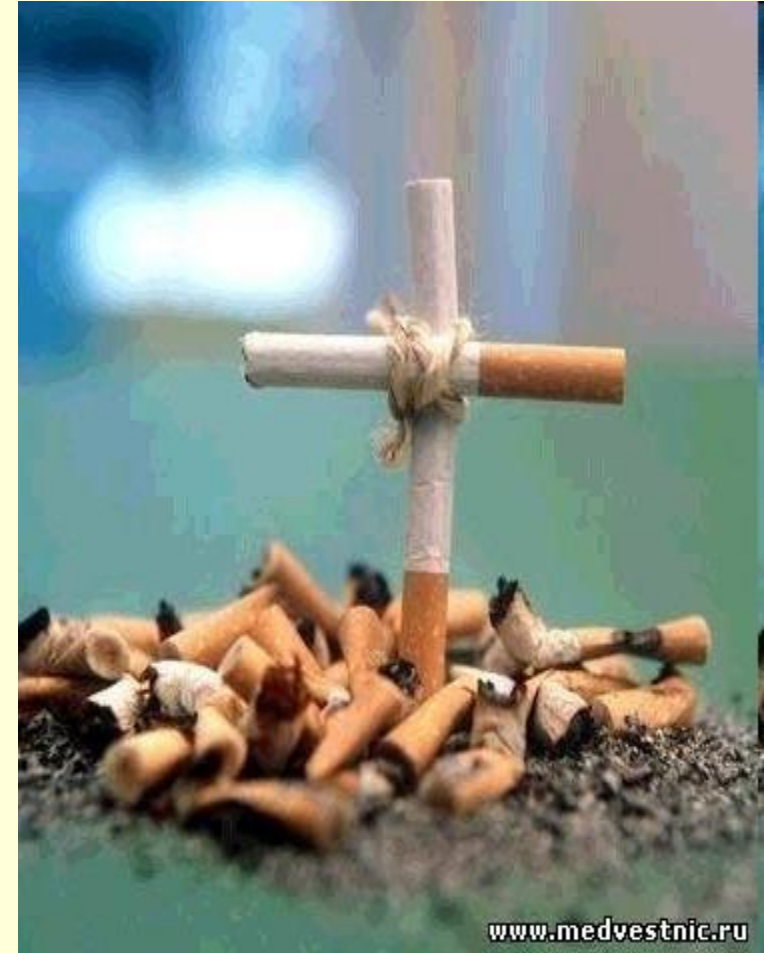
- **Курение способствует концентрации внимания. Это не так!**

Стимуляция НС никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой, только для того, чтобы эту самую концентрацию не потерять.

Миф о курении 9

- Курение опасно для здоровья.
Для всех, но не для меня. Это не так!

Болезни проявляются после 10-12 лет непрерывного и активного курения. Подросток еще не может это себе представить. Рак легких и желудка – очень страшно, но все еще далеко, да такого возраста еще дожить нужно. Так зачем же отказывать себе в удовольствиях?



Миф о курении 10

- Пассивное курение не опасно для здоровья. Это не так!

В окружающую курильщика атмосферу попадает гораздо больше токсических компонентов, чем в организм самого курильщика.

Таким образом, опасность для здоровья «некурящих» людей отнюдь не меньше, чем для курильщиков.





Курят все

Просто одни тянут ртом, а другие носом

Соревнования на количество выкуренных сигарет за один сеанс, часто приводит к смерти. Сердце не выдерживает



Как отказаться?



5 универсальных способов отказа от курения



- 1) Послать этого человека (можно вслух)
- 2) Отказаться, не вступая в переговоры. Повернуться и молча уйти.
- 3) Не спорить с ним и не читать лекции о вреде курения – это уже бесполезно.
- 4) Если покурить тебе предложил друг, то он тебе не друг
- 5) Если покурить предлагают в компании, не сменить ли тебе компанию?



7 причин по которым ты должен отказаться от курения:



- 1) Оно не дает человеку мыслить самостоятельно
- 2) Оно дает фальшивое представление о счастье
- 3) Оно уничтожает дружбу
- 4) Оно приводит к уродству детей
- 5) Оно является источником многих заболеваний
- 6) Оно является препятствием к духовному развитию
- 7) Оно делает человека слабым и безвольным.

20 способов сказать НЕТ



- 1) НЕТ, не похоже, чтобы мне стало от этого хорошо
- 2) НЕТ, я не собираюсь травить организм
- 3) НЕТ, не хочу неприятностей
- 4) НЕТ, когда мне понадобится это, я дам тебе знать
- 5) НЕТ, мои родители меня «убьют»
- 6) НЕТ, я таких вещей боюсь
- 7) НЕТ, когда-нибудь в другой раз
- 8) НЕТ, эта дрянь не для меня
- 9) НЕТ, проблем с родителями и без вас хватает
- 10) НЕТ, я за витамины

- 11) НЕТ, я и без этого превосходно себя чувствую
- 12) НЕТ, спасибо, у меня на это аллергия.
- 13) НЕТ, мне понадобятся все мозги, какие есть
- 14) НЕТ, спасибо. Это опасно для жизни
- 15) НЕТ, ты с ума сошел?
- 16) НЕТ, мне это не понравилось.
- 17) НЕТ, мне не хочется умереть молодым
- 18) НЕТ, я когда-нибудь могу захотеть иметь здоровую семью
- 19) НЕТ, я хочу быть здоровым
- 20) НЕТ, это мне ничего не дает.



**ЭТО
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ
ЖИЗНЬ!**



Kill a Cigarette and Save a Life. Yours.

