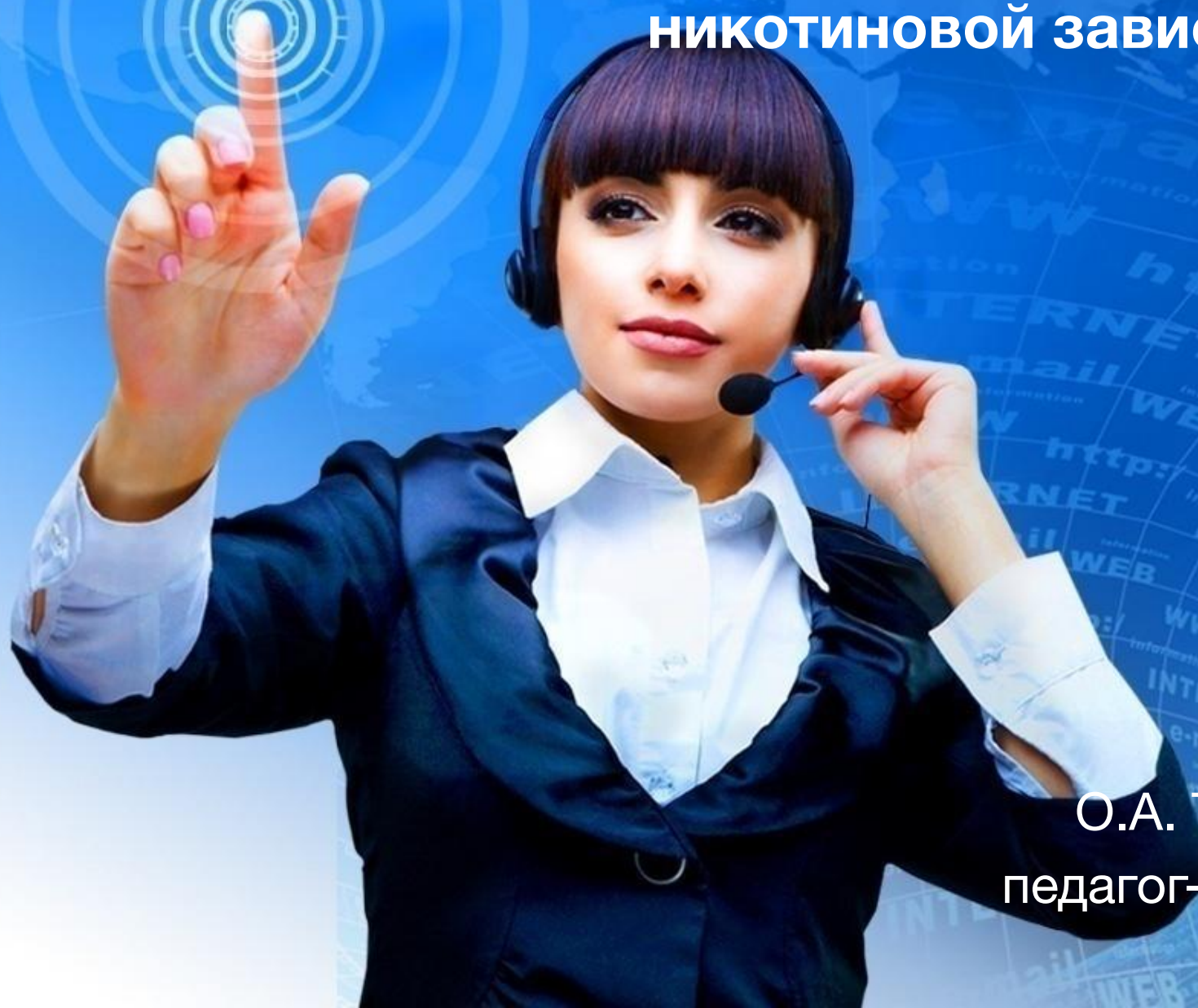


# Профилактика НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



О.А. Томилова  
педагог-психолог  
2020г.

## Курение. Статистика.

- В мире проживает более **1,1** млрд. курильщиков
- **80%** курильщиков начали курить в школе
- В России каждые **9** секунд умирает человек из-за болезней, вызванных курением
  - **30%** среди 12 летних подростков начали курить,
- В 18 лет попробовали сигарету хоть раз уже **80%**.





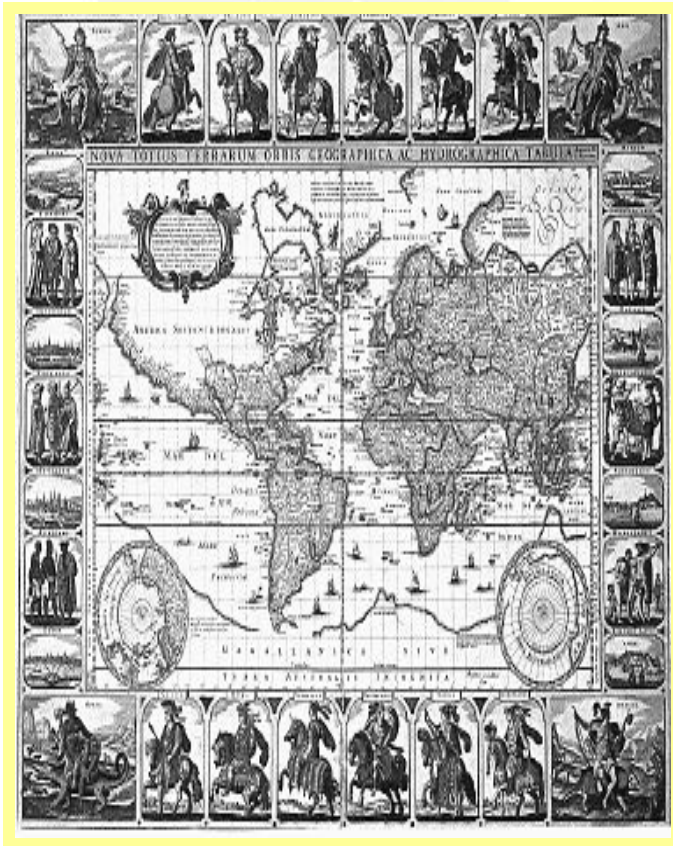
Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра I, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.



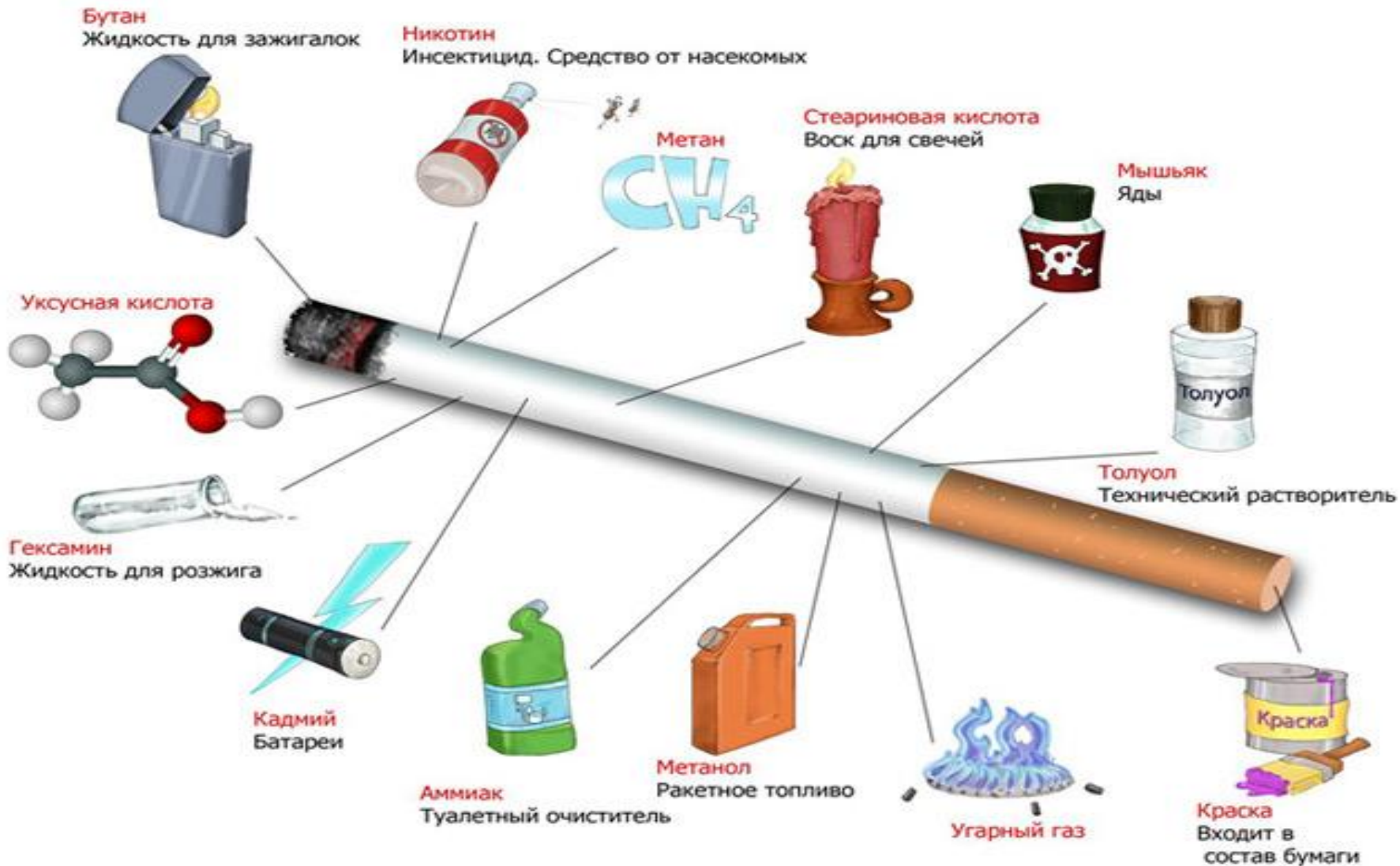
## Век спустя...

После открытия Америки табак уже выращивали в Бельгии, Испании, Италии, Швейцарии и Англии.

Благодаря расширению торговых связей, табак проник в Сибирь и другие регионы Азии.



# ЧТО ЕСТЬ В СОСТАВЕ СИГАРЕТ ?



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ



# С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?

Банальное любопытство



Ежедневная (ежечасная, ежеминутная)  
потребность



Заболевания мочеполовой, сердечно –  
сосудистой, нервной и дыхательной  
систем



Рак легких, бесплодие, гипертензия,  
малокровие и многие другие заболевания



Сокращение продолжительности жизни





Кальян

КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА БЕЗОПАСНЕЕ, ЧЕМ  
КУРЕНИЕ СИГАРЕТ

ЭТО МИФ

ТАБАК НЕ СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ ТОКСИЧНЫМ.

КУРИЛЬЩИК КАЛЬЯНА ВДЫХАЕТ БОЛЬШЕ  
ДЫМА ЧЕМ КУРИЛЬЩИК СИГАРЕТ.





## Электронная сигарета

Несмотря на внешнюю «безвредность» электронки, никотин в ней все-таки присутствует. То есть, бросить курить все равно не получится. Потому что едва получив одну дозу никотина (неважно – из обычной сигареты, пластыря, электронки или жевательной резинки), организм сразу начинает требовать новую. Получается замкнутый круг.

Подтверждают данный факт и **психиатры**: электронки – это смена одной «соски» на более ароматную.

Присоединяются к ним и **наркологи**: тяга к никотину никуда не девается, не снижается, и варианты дозирования никотина не имеют значения.

АМЕРИКАНЕЦ КЕННЕТ  
БАРБЕРО.  
ВЗРЫВ Э-СИГАРЕТЫ  
НАСКВОЗЬ

РАЗОРВАЛ ЯЗЫК





## Вред курения на организм женщины


Немецкий доктор-гинеколог Бернхард после проведения изысканий (в нем принимали участие порядка 6000 женщин) определил, что:

96% самопроизвольных выкидышей связано именно с привычкой курить даже в интересном положении.

42% курильщиц вообще не могут забеременеть – они страдают от бесплодия. Среди некурящих женщин, которые также принимали участие в исследованиях, патология наблюдается у 4–5%.

30% недоношенных деток рождается именно у курильщиц.





# Влияние курения на организм женщины

Содержащиеся в табачном дыме токсичные вещества запускают процесс гибели яйцеклеток (сопоставимо с удалением одного яичника).

Курение женщины может нарушать менструальный цикл, снижать способность к зачатию, сокращать продолжительность детородного возраста.

У курящих матерей в несколько раз возрастает вероятность рождения ребёнка с дефектом ( расщелины губы и костного нёба, деформации конечностей, поликистоз почек, дефекты межжелудочковой перегородки сердца, деформации черепа и другие).

Материнское курение вызывает задержку внутриутробного роста ребёнка (уменьшение массы тела новорождённого, приводит к задержке роста лёгких).

Вполне доказанными следствиями материнского курения во время беременности являются задержка роста до рождения и снижение интеллектуального потенциала ребёнка после рождения.

# ПРЕИМУЩЕСТВА НЕКУРЕНИЯ ПЕРЕД КУРЕНИЕМ ТАБАКА





**МЫ НЕ ХОТИМ ВАС НАПУГАТЬ – МЫ ХОТИМ ВАС  
ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧТО КУРЕНИЕ СИГАРЕТ, КАЛЬЯНА  
И ДРУГИХ КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ СЕРЬЁЗНО  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.**

