

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%**.





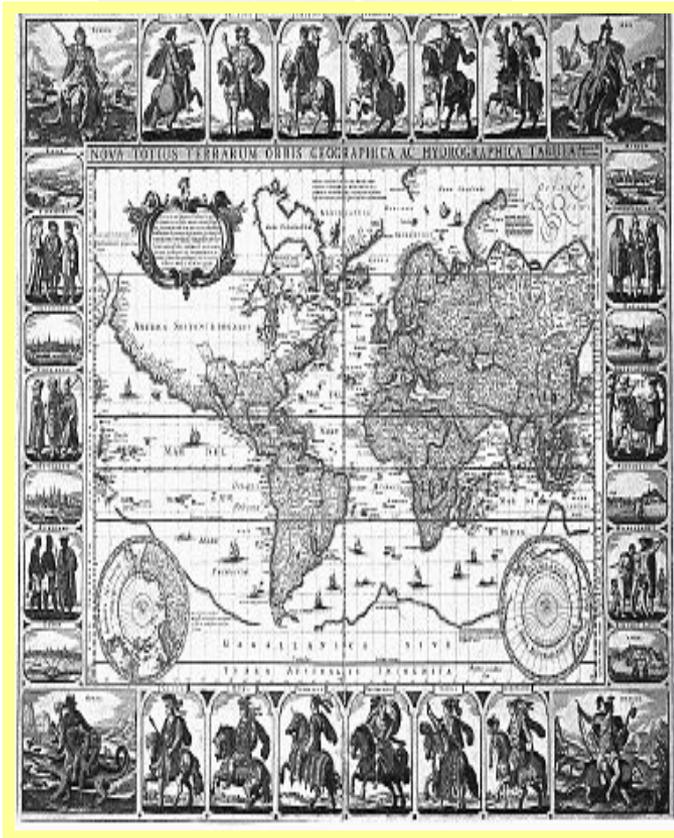
Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра I, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.



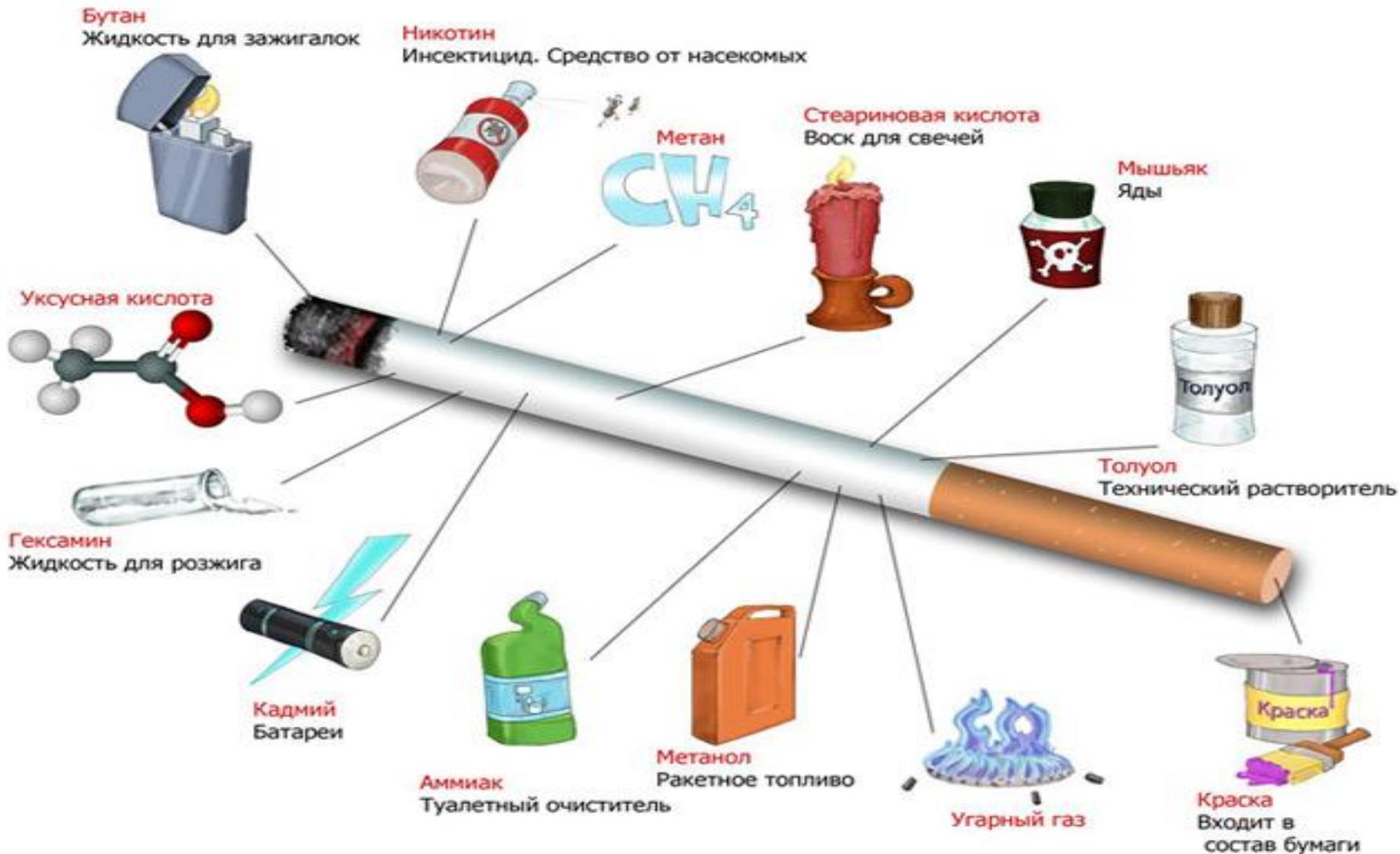
Век спустя...

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

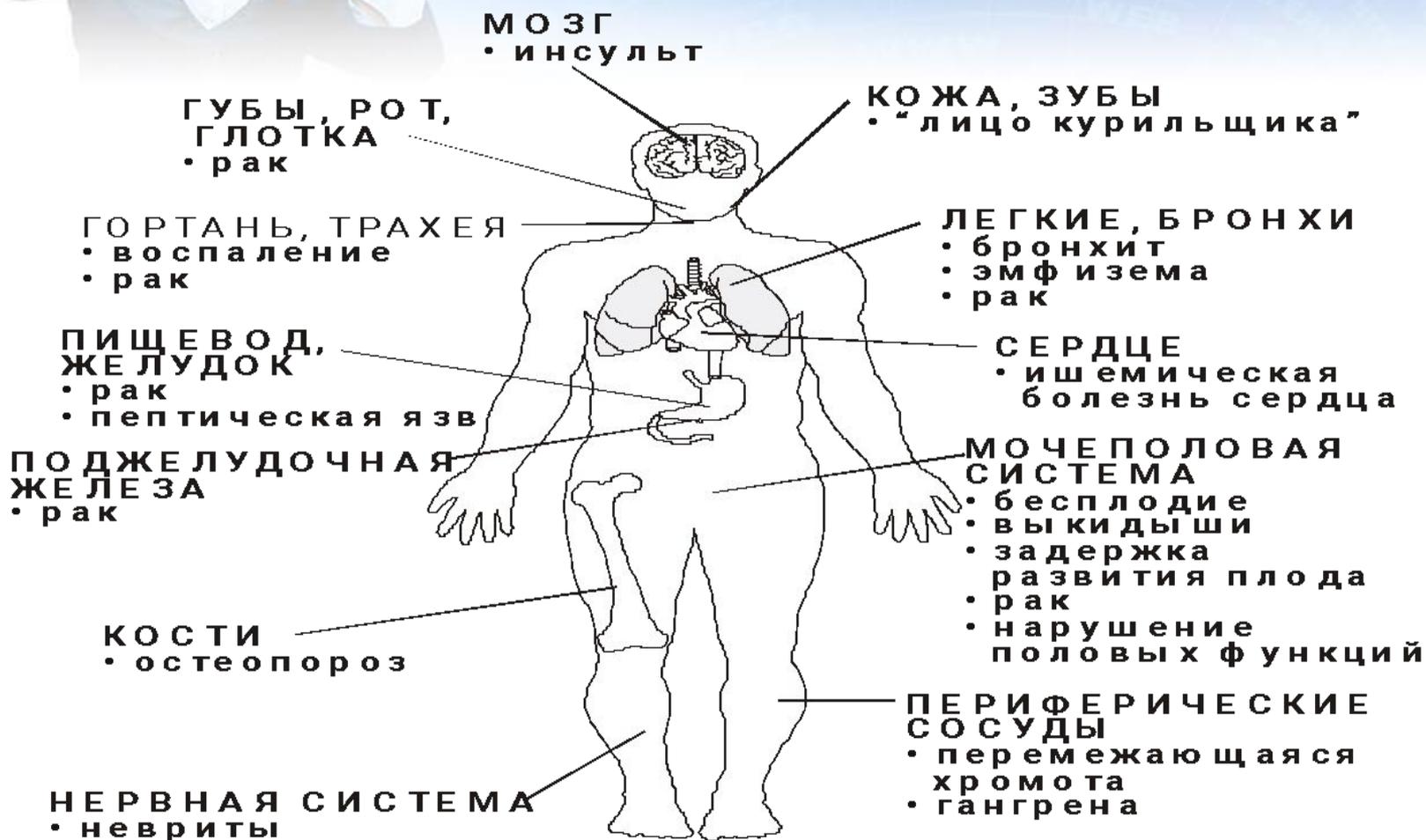
Благодаря расширению торговых связей, табак проник в Сибирь и другие регионы Азии.



ЧТО ЕСТЬ В СОСТАВЕ СИГАРЕТ ?



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

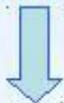


С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?

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.**

