

Бібліотека Кропивницького професійного ліцею
сфери послуг і торгівлі



«Димні світи»

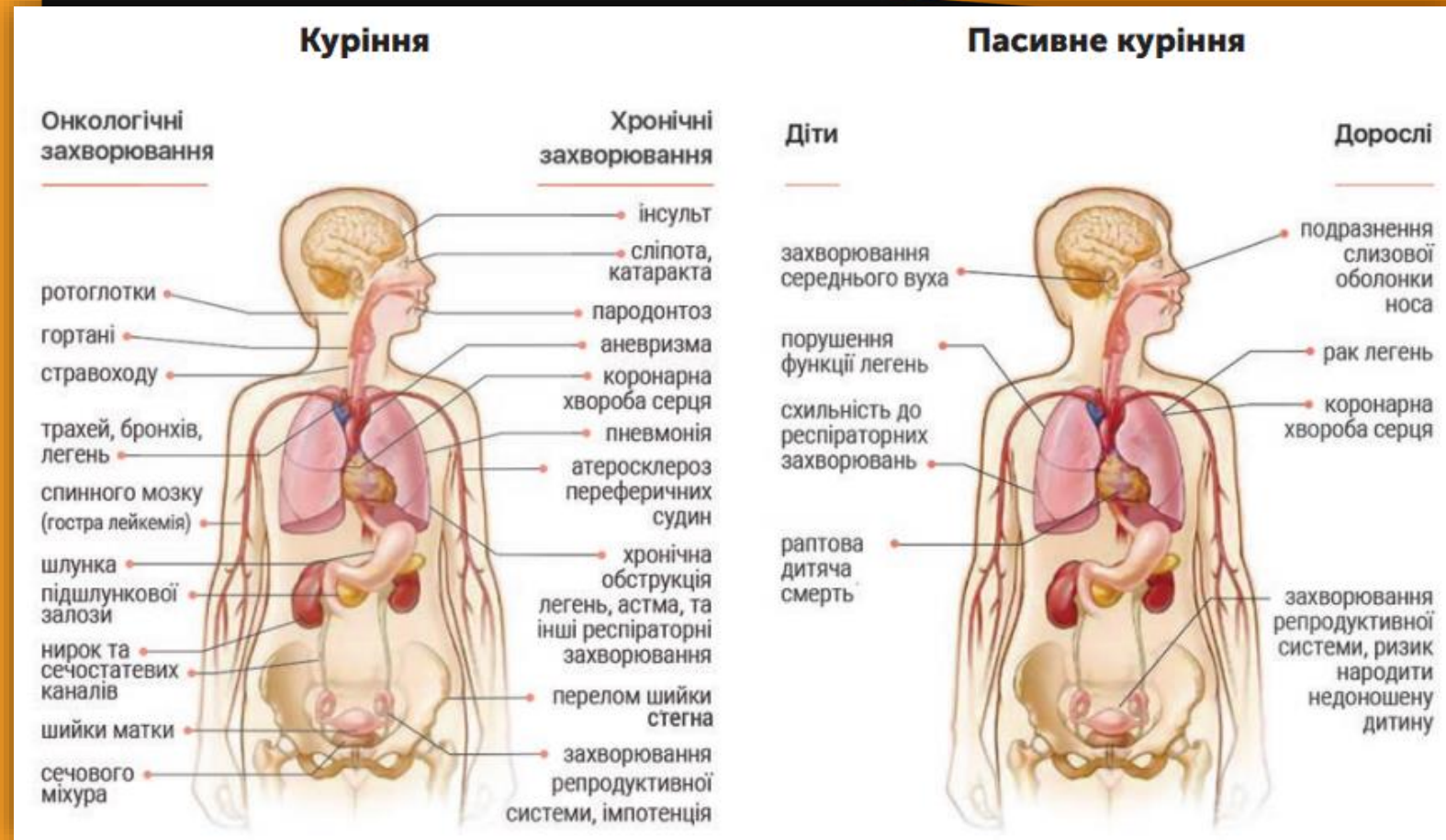
Інформаційні матеріали щодо
профілактики нікотинової залежності

Куріння будь-яких тютюнових виробів, незалежно від дози, так чи інакше шкодить організму. Коли ви курите, ваш організм поглинає не тільки нікотин. Тютюновий дим містить понад 7 000 хімічних елементів, з яких щонайменше 250 є токсичними, а близько 70 викликають онкологічні захворювання. Деякі з цих елементів входять також до складу отрути для комах, лаку для дерева, містяться у щурячій отруті, рідині для зняття лаку тощо.



Куріння спричиняє багато різних захворювань та хвороб, таких як:

- хвороби дихальних шляхів та астма
- онкологічні захворювання різних частин тіла та органів:
- коронарна хвороба серця, інфаркти та інсульти
- остеопорози
- катаракта та сліпота
- парадонтози
- захворювання судин, аневризма аорти
- безпліддя, імпотенція



Захворювання спричиняє не лише активне куріння. Пасивні курці (які вдихають тютюновий дим поряд із курцем), також підпадають під ризик отримати одну із вищеперерахованих хвороб.

Кидати курити потрібно незалежно від віку, статі, стажу куріння та стану здоров'я. Ви відчуєте позитивні зміни у своєму організмі вже через декілька хвилин після того, як буде викурена остання сигарета. Отже, що відбувається з вашим організмом після того, як ви зовсім припинили курити.

ПРОТЯГОМ 20 ХВИЛИН

НОРМАЛІЗУЮТЬСЯ КРОВ'ЯНИЙ ТИСК ТА ПУЛЬС

ПРОТЯГОМ 24 ГОДИН

МАЙЖЕ ВЕСЬ НІКОТИН ВИВОДИТЬСЯ З ОРГАНІЗМУ

ЧЕРЕЗ 1 ТИЖДЕНЬ

ПОКРАЩУЮТЬСЯ ВІДЧУТТЯ СМАКУ ТА ЗАПАХУ

ЧЕРЕЗ 3 МІСЯЦІ

ОБ'ЄМ РОБОТИ ЛЕГЕНЬ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ ДО 30%

ЧЕРЕЗ 12 ГОДИН

ЗНИЖУЄТЬСЯ ВМІСТ ЧАДНОГО ГАЗУ У КРОВІ ДО НОРМИ

ЧЕРЕЗ 5 РОКІВ

РИЗИК ІНСУЛЬТУ СКОРОЧУЄТЬСЯ ДО РІВНЯ ТИХ, ХТО НІКОЛИ НЕ КУРИВ

ЧЕРЕЗ 10 РОКІВ

НАПОЛОВИНУ ЗМЕНШУЄТЬСЯ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ ЛЕГЕНЬ, ПОРІВНЯНО З КУРЦЯМИ

ЧЕРЕЗ 1 РІК

РИЗИК РОЗВИТКУ ІШЕМІЧНОЇ ХВОРОБИ СЕРЦЯ ЗНИЖУЄТЬСЯ УДВІЧІ, ПОРІВНЯНО З КУРЦЯМИ

ПРОТЯГОМ 9 МІСЯЦІВ

ЗМЕНШУЮТЬСЯ КАШЕЛЬ ТА ЗАДИШКА

ЧЕРЕЗ 12 МІСЯЦІВ

КУРЕЦЬ, ЯКИЙ ВИКУРЮВАВ ПАЧКУ СИГАРЕТ НА ДЕНЬ, ЗАОЩАДЖУЄ БЛИЗЬКО 6,5 ТИС. ГРН.



Міфи та факти про куріння

Міфи	Факти
Кинути курити дуже просто. Я можу зробити це у будь-який момент, коли захочу.	Кинути курити може кожен, однак це не так просто, як здається на перший погляд. Звісно, є люди, які просто перестають курити і все, але таких дуже мало. Відповідно до результатів досліджень, кинути курити самостійно, без професійної допомоги, змогли менше 7% людей, які намагалися це зробити.
Після багатьох років куріння кидати вже пізно.	Навпаки. Чим раніше ви кинете курити, тим краще для вашого здоров'я. Регулярне вживання тютюну завдає невинуватої шкоди багатьом життєво важливим органам, однак навіть затятий курець відчує покращення стану здоров'я через певний час після того, як кине. Відмовлятися від куріння потрібно, незалежно від віку та стажу куріння.
Дівчина, що курить виглядає привабливо / Хлопець, що курить, виглядає мужньо.	Насправді, більшості чоловіків не подобаються жінки, які курять. А якщо зважити на той факт, що в результаті куріння шкіра швидше старіє та стає сіруватого кольору, тускніє волосся, жовтіють зуби і з'являється неприємний запах з рота, від волосся та одягу, висновки про «привабливість» досить однозначні. Щодо зовнішнього вигляду чоловіків, ситуація подібна. Окрім того, куріння сповільнює ріст м'язової маси та не сприяє заняттям спортом.

Міфи та факти про куріння

Міфи	Факти
Сигарети допомагають розслабитися.	Нікотин має збуджувальний ефект на нервову систему, а заспокійливий ефект у багатьох випадках надуманий. Розслаблення може викликати не нікотин, а сам процес куріння, звичний та знайомий. Декілька хвилин, протягом яких викурюється сигарета, дозволяють зібратися з думками, відволіктися та заспокоїтися точно так само, як могла б допомогти коротка прогулянка на свіжому повітрі або чашка гарячого чаю, або дихальні вправи для зняття стресу.
Пасивне куріння нешкідливе.	Пасивне куріння дуже шкідливе. Тютюновий дим, який видихається курцем, містить багато токсичних речовин, які викликають різні хвороби – від серцево-судинних до онкологічних. Щорічно у світі від пасивного куріння помирає близько 600 000 осіб.
Куріння допомагає зосередитися.	Дійсно, нікотин спричиняє викид адреналіну, однак звикання до нікотину розвивається настільки швидко, що для того, аби досягти попереднього ефекту, курити потрібно все частіше. Тому у курців, які намагаються зосередитися за допомогою сигарети, розвивається не лише психологічна, але й нікотинова залежність. З часом нікотин має руйнівну дію на нервову систему.



Читати



Читати

Книга «Легкий спосіб кинути курити» Аллена Карра вже допомогла багатьом людям по всьому світу і продовжує це робити. Її можна читати просто для задоволення своєї цікавості тим, хто не палить, а от для тих, хто має таку згубну звичку, вона може стати гарним шляхом до здорового життя без паління.

«Я кидаю курити!»
Буклет для тих, хто
хоче позбутися
тютюнової залежності

Пройди тестування

Тест на фізичну
залежність від
нікотину

Тест на
готовність
кинути курити

Оцінка причин
залежності від
куріння

