

СКАЖИ «НЕТ» табакокурению!

Курение - это **психологическое расстройство**, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит **более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов**, среди них - никотин, угарный газ, смолы.

Никотин в чистом виде - это яд нервнопаралитического действия, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.



ЗАДУМАЙСЯ:



- Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву воробья, птица погибает.
- Капля никотина в аквариуме убивает всех рыб в нем.
- Если заядлому курильщику поставить пивяку, то она очень скоро отваливается и погибает.

Поданным Всемирной организации здравоохранения на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, к

2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или **10 млн. смертей в год** - а это больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти!



ВАЖНО ЗНАТЬ:

- Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих, курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.
- Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее.
- Мало того, что курение отнимет жизнь в прямом смысле этого слова, так еще на сам процесс курения тратится огромное количество времени!



Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщиков, но и на их ближайшем окружении:

- Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.
 - Более 60% женщин, страдающих раком легких, жены курящих.
- Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности, как физической, так и умственной.
- Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% - это пассивные курильщики.

ПОМНИ:

Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше держаться от нее в стороне, искать себе единомышленников и поддержку из числа некурящих!



**Легче один раз отказаться, чем потом бороться с зависимостью!
Самое главное - быть верным себе!**

Наркотики - это определенные вещества растительного или синтетического происхождения, которые изменяют сознание человека и вызывают психическую и физическую зависимость.

Наркомания - болезнь, которая развивается при употреблении наркотиков. Она заключается в том, что всё физическое и душевное состояние человека, его самочувствие оказываются в постоянной зависимости от введения наркотика. Вся жизнь больного направляется на поиски, добычу наркотиков. Человек становится рабом наркотика, который постепенно убивает его.

Кто пробует наркотики?

В большинстве - люди слабые, зависимые, легко поддающиеся чужому влиянию, обижённые, испытывающие недостаток внимания и общения.

Наркоманы - это люди, стремящиеся к удовольствию, но не умеющие отличить подлинную радость от ложных и опасных.

Как противостоять желанию попробовать наркотик или предложению со стороны "друзей"?

Надо, прежде всего, всегда помнить, что взрослый - это человек самостоятельный, независимый, умеющий выбирать и отказываться.

Любопытство - не порок, это хорошее качество, но его надо уметь направлять и ограничивать. Как нельзя из любопытства прыгать с 10 этажа или ложиться под поезд, так нельзя пробовать наркотики!

Дружбу не завоевывают слепым подражанием или отказом от себя, своего мнения. Если лидер "кумир" принимает наркотики, значит он носит только маску "сильного", а сам - раб вредной привычки, раб своей страшной болезни.



ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ ПОПРОБУЙ ОСТАНОВИТЬ ЕГО, А НЕ ПРЫГАЙ ВМЕСТЕ С НИМ В БЕЗДНУ!

Скуку или тоску "ломают", находя интересное дело или настоящих друзей. От наркотиков можно и нужно уходить с помощью твердого отказа.

ПОМНИ! ДАЖЕ ПРИ ОДНОКРАТНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ НАТУПАЕТ ПРИВЫКАНИЕ И ЗАВИСИМОСТЬ!

**Я ЭТОГО НЕ ХОЧУ!
Я ЭТОГО НЕ СДЕЛАЮ!
Я ПОНИМАЮ ВСЬ ВРЕД И ВСЮ ОПАСНОСТЬ НАРКОТИКОВ!**

Спорт или наркотики?



Что выберешь ты?