

«Курение- враг здоровья!»



О вреде табакокурения известно каждому.
Об этом даже написано на каждой пачке сигарет!

Быстрое привыкание, сильная зависимость и огромный ущерб здоровью — особенности этой вредной привычки.

Не смотря на все известные факты люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за "компанию", "потому что все курят").

Часто мы не задумываемся о наших действиях и поступках...

Знаешь ли ты, что:

- никотин вызывает психологическую зависимость. Если человек начал курить, он уже не может чувствовать себя хорошо, не покурив;
- сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний);
- все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы;
- эта вредная привычка — прямая причина хронической обструктивной болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний;
- во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда;
- вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни.

Факты о курении:

- Вред от лёгких сигарет ничуть не меньше, чем от обычных. Надписи superlights и lights запрещены более чем в 40 странах мира – и это неслучайно.
- Ментоловые или шоколадные сигареты очень привлекательны и куда быстрее вызывают привыкание.
- Вред от первой попытки закурить лёгкие сигареты в том, что, если бы на их месте был обычный «Беломор», это желание могло бы пропасть навсегда.
- Казалось бы, вред от никотина, содержащегося в лёгких сигаретах, меньше. Однако в большинстве случаев курильщики начинают выкуривать их больше, чем обычно, делая более глубокие, продолжительные и частые затяжки, тем самым сильнее поражая нижние части лёгких.
- Возможно, эта информация поможет вам, задуматься о вреде курения и отказаться от пагубной привычки.
- Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно Вашим решением.

БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!
СППС ВГТУ





ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ЗДОРОВЬЕ

Что такое психоактивные вещества?

Психоактивное вещество – любое вещество, способное при однократном приеме изменять психическое состояние человека (настроение, самоощущение, восприятие окружающего), физическое состояние.

Систематическое употребление психоактивных веществ вызывает психическую или физическую зависимость.

Последствия зависимости от психоактивных веществ

Социальные последствия употребления:

Нарушение социального развития и функционирования – способности общаться, налаживать дружеские связи, любить, понимать других, учиться, накапливать здоровый жизненный опыт, решать повседневные проблемы, преодолевать трудности.

Другие последствия – конфликты в семье, в школе, прогулы, финансовые трудности, нарушение закона, необходимость постоянно лгать себе и другим людям, одиночество.

Психические последствия употребления:

Проблемы с организацией собственной деятельности, нарушение внимания, памяти, способности воспринимать новую информацию.

Эмоциональные нарушения – раздражительность, легкая возбудимость, склонность к сниженному настроению, агрессивность, нарушения мышления – подозрительность, галлюцинации, чувство безнадежности, действия, направленные на самоповреждение.

Другие медицинские последствия употребления:

Изменяется внешний вид (вялая мимика, бессмысленный взгляд, монотонная речь, бледность, расслаивание ногтей, выпадение волос, похудание).

Поражаются внутренние органы. **ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ СМЕРТЬ.**

Как сказать Нет?

- На предложение попробовать - вежливо откажись («Нет спасибо») или смени тему («А ты слышал что...»).
- Объясни причину отказа: «Это опасно для жизни».
- Не проявляй интереса. Тебе предлагают наркотик – не обращай внимания, пройди мимо.
- Избегай ситуации и места, где на тебя могут оказать давление.
- Если случайно оказался в кругу друзей, среди которых кто-то употребляет наркотики, постарайся уйти как можно быстрее.

БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!
СППС ВГТУ