

ЗАДУМАЙСЯ...

ОДНА СИГАРЕТА СОКРАЩАЕТ
ЖИЗНЬ НА **15 МИНУТ.**

ОДНА ПАЧКА СИГАРЕТ СОКРАЩАЕТ
ЖИЗНЬ НА **5 ЧАСОВ.**

ТОТ, КТО КУРИТ **1 ГОД,**
ТЕРЯЕТ **3 МЕСЯЦА** ЖИЗНИ.

КТО КУРИТ **4 ГОДА - 1 ГОД** ЖИЗНИ.

КТО КУРИТ **20 ЛЕТ - 5 ЛЕТ** ЖИЗНИ.

КТО КУРИТ **40 ЛЕТ - 10 ЛЕТ** ЖИЗНИ.



АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА "Быть свободным - здорово!"



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Отделение наркологической помощи подросткам	Адрес: Республика Беларусь г. Гомель ул. Богданова 13	Телефоны: 8 (0232) 53-34-34 8 (0232) 51-21-95
--	--	---

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Telegram-канал
Антинаркотической
площадки



Ссылка:
https://t.me/antinarkoticheskaya_ploshadka

Архив с материалами
Антинаркотической
площадки



Ссылка:
<https://t.me/+EeyNK3uKCyuyN2Y6>

Чат-Бот
Антинаркотической
площадки



Ссылка:
https://t.me/antinarkoticheskaya_ploshadka_Bot

УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР"

ОТДЕЛЕНИЕ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

Курение ослабляет силу мысли и
делает неясным её выражение.

Лев Толстой



БЕЗОПАСНЫХ ФОРМ КУРЕНИЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Вред электронных сигарет -
научно доказанный факт



СОВРЕМЕННЫЕ ГАДЖЕТЫ ДЛЯ КУРЕНИЯ НЕ
ПОМОГАЮТ БРОСИТЬ КУРИТЬ, Т.К. НЕ
ПРЕКРАЩАЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕ НИКОТИНА!

Подготовила: врач-психиатр-нарколог Громыко А.Л.

ГОМЕЛЬ 2024

Подростковое курение является серьезной проблемой современной молодёжи, которая значительно «помолодела» за последнее время. Подростки не осознают опасности курения сигарет. Курение сигарет специалисты называют самой распространённой формой никотиновой зависимости.

ГОРЯЩАЯ СИГАРЕТА – ЭТО ХИМИЧЕСКАЯ ФАБРИКА!



Дым, образующийся при курении табака, представляет сложную смесь многих ядовитых веществ.

Наиболее известными из них являются:

НИКОТИН—НАРКОТИЧЕСКОЕ ВЕЩЕСТВО!

Он является одним из сильнейших ядов растительного происхождения. Как яд он поражает абсолютно любые органы в организме человека, как и все наркотические вещества вызывают мощную психологическую и физическую зависимость!

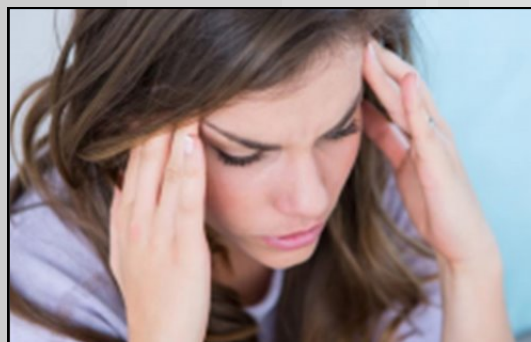
ТАБАЧНАЯ СМОЛА

Вещества содержащиеся в табачном дыме, за исключением газов, никотина и воды. Сигаретная смола содержит более 4000 химических элементов, среди которых более 60 канцерогенов (это вещества, которые оказывают прямое канцерогенное действие на организм человека, т.е. способны вызывать рак, в том числе у молодых).



УГАРНЫЙ ГАЗ (МОНООКСИД УГЛЕРОДА)

Газ без цвета и запаха, присутствующий в высокой концентрации в сигаретном дыме. Он препятствует поступлению кислорода в мозг и другие органы организма человека, что вызывает **ХРОНИЧЕСКОЕ КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ**, которое проявляется у курящих подростков:



- отставанием в физическом и интеллектуальном развитии, уменьшением объёма памяти, трудностями в запоминании учебного материала, снижением концентрации внимания.
- частыми головными болями, головокружениями.
- быстрой утомляемостью, пониженной работоспособностью.
- расстройством сна и аппетита.

КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К ТАКИМ ПОСЛЕДСТВИЯМ КАК:

- Неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания дёсен, потеря зубов.
- Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, губ, языка, горла и пищевода.



- Органы дыхания (глотка, гортань, трахея, бронхи, лёгкие) – основные органы мишени сигаретного удара. Дым попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля, который при охлаждении образует смолу, которая скапливается в ткани лёгкого.

Табачный дым раздражает слизистую оболочку дыхательных путей, вызывает обильное выделение слизи, спазм (сужение)



бронхов, что приводит к постоянному сильному и болезненному кашлю, особенно по утрам, снижению иммунной защиты в дыхательных путях. В результате развиваются хронические заболевания в бронхах и лёгких (бронхиты, хроническая обструктивная болезнь лёгких, эмфизема лёгких, дыхательная недостаточность).

- Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, снижая работоспособность сердца.

Сердце курильщика делает за сутки на 12–15 тысяч сокращений больше, чем некурящего и быстрее изнашивается.

