



## Памятка о вреде курения

- В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком попадает в организм курящего.
- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.
- Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- Ослабевают восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.
- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

**ПОМНИТЕ!**

**Табак и здоровье - несовместимы!**

**Никотин - наркотический яд!**

**Курить - здоровью вредить!**



## ЗАПОМНИ!

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.
2. Силен тот, кто побеждает самого себя.
3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.
6. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!». Будь здоров!

## Вреден ли снюс?

Исследователи утверждают, что жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:

- болезней носоглотки;
- рака желудка, простаты, кишечника;
- потери чувствительности вкусовых рецепторов;
- нарушений аппетита;
- сердечных патологий;
- гипертонии;
- заболеваний зубов и десен;
- атрофии мышц.

Дело в том, что в жевательном табаке, как и в курительном, содержатся вредные вещества в высокой концентрации: никотин; канцерогены; соль; сахар.

**Одна порция снюса содержит в 5 раз больше никотина, чем сигарета!** Поэтому у людей, потребляющих жевательный табак, быстрее развивается привыкание, причем одновременно и физическое, и психологическое.

При попытке прекратить употреблять снюс развивается сильная НИКОТИНОВАЯ ЛОМКА.

Синдром отмены сопровождаются неприятные симптомы и последствия:

- агрессивность;
- плохое настроение;
- депрессия;
- сильный стресс;
- расстройства пищеварения;
- нарушения ночного сна.

Кроме того, в составе снюса присутствует 28 канцерогенов, в том числе никель, радиоактивный полоний-210, нитрозамины. Все эти вещества даже в малых дозах провоцируют развитие раковых опухолей, а в жевательном табаке их содержание превышает все допустимые нормы. Научно установлено, что в снюсе в 100 раз больше канцерогенов, чем в пиве.

После всасывания в слизистые канцерогены из жевательного табака попадают в кровь, с которой разносятся по всему телу. Поэтому онкологический процесс может возникнуть не только в ротовой полости, но и в любой другой части организма. Чаще всего страдают желудок, кишечник, а у мужчин — еще и простата.

Повышенное содержание соли в снюсе может спровоцировать скачок артериального давления. Это создает риски возникновения болезней сердца и сосудов, а также гипертонии. Высокая концентрация сахара в жевательном табаке приводит к стоматологическим болезням. Из-за постоянного жевания табака снижается чувствительность вкусовых рецепторов. Это приводит к расстройствам пищевого поведения. Человек теряет аппетит или же приобретает нездоровые пристрастия в еде, в результате чего у него нарушается пищеварение.

Кроме того, жевательный табак может вызвать атрофию мышц. Поэтому его употребление для улучшения результатов спортивных соревнований необоснованно.

## Вред насвая

В действительности данное вещество в разы опаснее табака: оно вызывает сильную зависимость и приводит к таким тяжелым последствиям, как онкозаболевания.

Поскольку главный ингредиент состава насвая – табак, вещество оказывает разрушительное воздействие на организм. Однако если от сигарет сильнее страдают легкие, то после употребления насвая основной удар приходится на желудочно-кишечный тракт и слизистую рта.

**Всего одна доза смеси содержит столько же табака, сколько сразу несколько сигарет**, поэтому насвай и оказывает более сокрушительное действие на человеческий организм. Он не только не помогает справиться с никотиновой зависимостью, как уверяют продавцы, но и вызывает множество побочных действий. При этом школьники, не осознавая тяжесть последствий, употребляют насвай на переменах, чтобы просто расслабиться и получить «быстрый приход».

Уже в самом начале употребления насвая со стороны ЖКТ возникают нарушение пищеварения и диарея, которая вскоре переходит в хроническую форму. Поскольку в составе смеси зачастую присутствуют верблужий навоз или куриный помет, зависимые нередко подхватывают кишечные инфекции или заражаются паразитами. Часто в подобных случаях развиваются вирусные гепатиты.

Гашеная известь обжигает нежную слизистую ротовой полости, а при попадании в желудок начинает разъедать его оболочку. При длительном употреблении насвая развивается язвенная болезнь.

Как и при курении сигарет, при употреблении насвая никотин отрицательно влияет на десны, зубы. Повышается риск развития рака гортани и ротовой полости. Только при курении все эти негативные процессы протекают медленнее. Учитывая все это, польза от насвая, якобы от средства, помогающего бросить курить, весьма сомнительна.

Люди, которые пробовали насвай, так описывают свои краткосрочные ощущения:

- Сильное жжение слизистой рта.
- Тяжесть в голове и во всем теле.
- Расслабленность мышц.
- Апатия.
- Сильное слюноотделение.
- Неприятный вкус и запах.

Концентрированный куриный помет, который входит в состав наркотика, развивает язвенную болезнь. Фекалии животных повышают риск заражения различными инфекциями и паразитами.

### Психологическая зависимость

В результате длительного приема формируется стойкая психологическая зависимость от насвая как от безопасного и эффективного средства для поднятия настроения. Через какое-то время у подростка возникает желание более ярких ощущений, что толкает его на употребление спиртных напитков и тяжелых наркотиков.

### Последствия

При продолжительном приеме насвая развиваются такие серьезные последствия, как:

- Рак языка, губ, гортани.
- Разрушения зубов.
- Нарушения психики: головокружение, раздражительность, невнимательность, рассеянность, отсутствие аппетита, агрессивность, бессонница.
- Заболевания внутренних органов.
- Бесплодие.



## ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ -

**ЗДОРОВЬЕ**  
**СВОБОДА**  
**ЛЮБОВЬ**  
**СЧАСТЬЕ**  
МИР С САМИМ СОБОЙ

*Не позволяй наркотикам  
лишить себя этого!*

Курительные смеси («спайс», «микс», «легал» и др.) – это психоактивные вещества, содержащие в своем составе **НАРКОТИК**, как бы при этом ни звучали названия, под которыми их распространяют.



### ВНИМАНИЕ!!! Последствия употребления курительных смесей для подростков

- нарушение памяти;
- дефекты речи (*заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки*);
- помутнение или покраснение белков глаз;
- потеря контроля над поведением (*расторможенность, повышенная двигательная активность, при сильном наркотическом трансе наблюдается застывание на месте или хождение по определенной траектории*);
- тревога, чувство панического страха;
- перепады настроения, раздражительность;
- нарушение координации движений;
- сухость во рту;
- бледность кожных покровов.



Основные покупатели курительных смесей – это подростки от 13 лет.

Распространяют «спайсы» в основном через Интернет.

Наркоторговцы оставляют пакетики со смесями в подъездах домов, подвалах, а потом о месте их нахождения сообщают покупателю, который уже перевел деньги на их счет.

Кроме того, любопытные подростки могут случайно найти опасные «закладки».



### Последствия употребления курительных смесей необратимы для физического и психического здоровья

- потеря контакта с родными, постоянные конфликты в семье;
- разрушение личности: равнодушие ко всему окружающему, ослабление воли, постоянное чувство одиночества, деградация;
- снижение интереса к прежним увлечениям;
- пропуск учебных занятий, снижение успеваемости;
- воровство, связь с криминальными кругами, риск вовлечения в незаконный оборот наркотиков и привлечение к уголовной ответственности;
- **значительное количество подростковых суицидов происходит именно под воздействием курительных смесей!**



### Наркоманию легче предупредить, чем лечить

(Советы психолога):

1. Поговорите с ребенком о проблеме наркомании. Помните, что говорить следует без конкретных названий и без описания свойств наркотических веществ.
2. Ограничьтесь информацией - есть такое явление, и люди от этого **погибают**. Информация плюс последствия - необходимое звено любой профилактики.
3. Поддерживайте здоровые увлечения ребенка: хочет заниматься борьбой - пусть будет борьба, хочет футболом - пусть будет футбол...
4. Поддерживайте хорошие, доверительные отношения с ребенком, чтобы видеть, чем он интересуется, что с ним происходит.
5. Проводите больше времени вместе. Совместные походы в театры и музеи, совместные занятия спортом, путешествия и хобби будут настраивать ребенка на то, что жизнь увлекательна и без одурманивающих средств.