**КУРЕНИЕ – ЭТО**

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

**КУРЕНИЕ – ЭТО**

* **условный рефлекс,** поэтому желание взять сигарету, а тем более сделать первую затяжку, может стать роковым для человека на всю жизнь;
* настоящее зло, **огромный вред здоровью** отдельного человека и экономическому прогрессу нации в целом;
* **социальное бедствие.** Из глупого слепого подражания моде, взрослым, сверстникам человек начинает курить сначала одну затяжку, затем одну сигарету, а потом тянется к зловещей пачке снова и снова.

**В СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА,**

образующегося при курении входит **более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов,** среди них – никотин, угарный газ, смолы.

**НИКТИН 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 пиявку, то она очень скоро отваливается и погибает.

По данным 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 миллионов смертей в год – а это больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти!**

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

* Смерть от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих; курильщики в 13 раз 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 отнимает жизнь в прямом смысле этого слова, так еще на сам процесс курения тратится огромное количество времени!

**Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщика, но на их ближайшее окружение:**

* 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!**

**КУРИЛЬЩИК, ЗАПОМНИ, ТВОЙ ВРАГ – СИГАРЕТА!**

**Вредные привычки**

**в прошлом оставь.**

**Запомни – человек не слаб!**

**Рожден свободным.**

**Он не раб.**

**Сегодня вечером,**

**как ляжешь спать,**

**Ты должен так себе сказать:**

**«Я выбрал сам дорогу к свету**

**и презирая сигарету,**

**Не стану ни за что курить,**

**Я человек!**

**Я должен сильным быть!**

Д. Бершадский

**ГУ «Вилейский**

**территориальный центр социального**

**обслуживания населения»**

**Отделение социальной адаптации и реабилитации**

**Наш адрес:**

**г. Вилейка, ул. Водопьянова, д. 33**

**Телефоны:**

**3-63-19**

**3-63-17**

**(телефон экстренной психологической помощи)**

***ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»***

***Отделение социальной адаптации и реабилитации***



**СКАЖИ «НЕТ»**

**табакокурению!**

****

***г. Вилейка***