

# ЧТО ТАКОЕ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

– это самое  
распространенное в мире  
психическое расстройство



**НИКОТИН** является психоактивным веществом, т.е химическим соединением, которые при приеме вызывает изменение психического состояния. Прием кажется человеку настолько приятным, что он начинает его повторять. Со временем это приводит к патологическому влечению и болезненному пристрастию.

**РАЗВИВАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ – ЗАВИСИМОСТЬ.** Основной характеристикой синдрома зависимости является болезненное, неодолимое желание принять вещество, сравнимое с сильным голодом или жаждой.

ВАЖНО!

Сформированная зависимость остается с человеком до конца жизни. Возможна только ремиссия. Стоит только человеку, давно уже переставшему курить, снова попробовать, как у него даже после длительного перерыва - возникает неудержимое желание вновь принимать его постоянно.

## КУРЕНИЕ И ПОДРОСТОК. В ЧЕМ ГЛАВНАЯ ОПАСНОСТЬ?

ПАГУБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НИКОТИНА НА ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ. В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ ЭТО ОСОБЕННО ОПАСНО. МОЖЕТ ЗАМЕДЛИТЬСЯ РОСТ, ФОРМИРОВАНИЕ ВТОРИЧНЫХ ПОЛОВЫХ ПРИЗНАКОВ, ЕСТЬ ДАННЫЕ О ВЫСОКОМ РИСКЕ РАЗВИТИЯ БЕСПЛОДИЯ В БУДУЩЕМ. ЧЕМ РАНЬШЕ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ КУРИТЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ У НЕГО ШАНСОВ СТАТЬ «ЗАЯДЛЫМ КУРИЛЬЩИКОМ», Т.Е. ЗАРАБОТАТЬ ТЯЖЕЛЮЮ НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

БОЛЬШИНСТВО ЗАЯДЛЫХ КУРИЛЬЩИКОВ НАЧАЛИ КУРИТЬ В ВОЗРАСТЕ ДО 18 ЛЕТ, А ПОЧТИ ЧЕТВЕРТЬ ИЗ НИХ ВПЕРВЫЕ ПОПРОБОВАЛИ СИГАРЕТЫ В ВОЗРАСТЕ ДО 10 ЛЕТ.

ПОСТОЯННАЯ ГИПОКСИЯ (КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ) ОРГАНИЗМА, НЕИЗМЕННО ВОЗНИКАЮЩЕЕ ПРИ КУРЕНИИ. СТРАДАЮТ ВСЕ ОРГАНЫ, НО БОЛЬШЕ ВСЕГО – ГОЛОВНОЙ МОЗГ. СНИЖАЕТСЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ.

У ПОДРОСТКА МОЖЕТ СФОРМИРОВАТЬСЯ ОПРЕДЕЛЕННАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ: ИЗМЕНЯТЬ СВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИ ПОМОЩИ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ. ФОРМИРУЕТСЯ ПРИВЫЧКА ПОЛУЧАТЬ ЭНЕРГИЮ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ НЕ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ, А ИСКУССТВЕННЫМ, ХИМИЧЕСКИМ. А ЭТО – ПРЯМОЙ ПУТЬ К НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМУ

В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ ЛЮДЯМ СВОЙСТВЕННО НЕДООЦЕНИВАТЬ РИСК РАЗВИТИЯ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ТРАГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ С ЭТИМ СВЯЗАНЫ, И ПЕРЕОЦЕНИВАТЬ ВАЖНОСТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОГО ВНЕШНЕГО АНТУРАЖА, КОТОРЫЙ СОЗДАЁТСЯ ВОКРУГ СИГАРЕТ РЕКЛАМНЫМИ КАМПАНИЯМИ.

## ВЕЙПЫ И ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ МЕНЕЕ ВРЕДНЫ?



Вейп и айкос — приспособления для курения, придуманные с целью вернуть интерес людей к табачной продукции, продать им смертельно-опасную привычку заново, завернув в модную, привлекательную «упаковку».



В отличие от сигарет, для доставки никотина в легкие используется не дым, а мелко-дисперсный пар. Причем, за счет формы подачи, он лучше усваивается легкими, тем самым, наносит еще больший вред, чем традиционные сигареты.



Никотин, содержащийся в электронных устройствах, вызывает точно такую же зависимость, как при курении традиционных сигарет.



Главная опасность этих модных гаджетов заключается в том, что они содержат малоизученные и не предназначенные для вдыхания в легкие химические вещества: глицерин, пропиленгликоль и другие. Уже доказано, что они вызывают характерные только для вейперов и курильщиков электронных сигарет смертельные болезни: синдром EVALI и попкурную болезнь легких.

# ЧТО ТАКОЕ СНЮС?



Снюс представляет собой измельченный увлажненный табак, который помещают между губой и десной на длительное время — от 5 до 30 минут. При этом никотин из табака поступает в организм. Основными составляющими снюса являются табак, вода, поваренная соль, сода (последние два добавляют для «разъедания» слизистой оболочки и облегчения проникновения никотина в ткани)



Подобно сигаретам, действие снюса основано на введении никотина в организм. Снюс вызывает никотиновую зависимость, и нет никаких оснований утверждать, что она меньше или больше, чем зависимость от курения. Поэтому широко известный вред никотина напрямую распространяется на потребителей снюса



В России после запрета табачного изделия получил распространение бестабачный снюс. Он изготавливается из растительного сырья (древесных волокон, трав) с добавлением ароматизаторов и синтетического никотина. Синтетический никотин трудно дозировать, и поэтому в одном пакетике сосательного бестабачного снюса его может содержаться столько, сколько в целой пачке традиционного табака. А это – высокий риск тяжелых и даже смертельных отравлений



Снюс вызывает неопухольевые поражения слизистой оболочки ротовой полости практически в 100% случаев

УПОТРЕБЛЕНИЕ БЕСТАБАЧНОЙ НИКОТИНОСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОСТАНОВКУ РОСТА, ПОВЫШЕННУЮ АГРЕССИВНОСТЬ И ВОЗБУДИМОСТЬ, НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ, РАЗВИТИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЖЕЛУДКА, ПЕЧЕНИ, ПОЛОСТИ РТА, ОСЛАБЛЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

## КУРЕНИЕ И ОБЩЕСТВО



В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ОБЩЕСТВО ВСЕ БОЛЕЕ НЕГАТИВНО ОТНОСИТСЯ К КУРИЛЬЩИКАМ

1

Многие работодатели неохотно берут на работу людей с вредными привычками, потому что не готовы предоставлять им условия и время на перекуры

2

Запрет на курение в поездах и самолетах – это серьезная проблема для курильщиков. Человек вынужден испытывать дискомфорт и часто вообще предпочитает отказаться от поездки

3

Люди все чаще отказываются терпеть вредные привычки у своего любимого человека. Поэтому курильщики в современном мире ограничены в выборе партнера

4

Сейчас в моду входит здоровый образ жизни. Естественно, забота о своем здоровье исключает наличие вредных привычек. Многие люди сейчас занимаются спортом – курильщик никогда не достигнет тех успехов, как некурящий

## БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

ПУСТЬ ВАША ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА БОЛЬШЕ НЕ ВНОСИТ ОГРАНИЧЕНИЯ В ВАШУ ЖИЗНЬ!



СОХРАНИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И СВОБОДУ ОТ ЗАВИСИМОСТИ!



НЕ СУЩЕСТВУЕТ БЕЗОПАСНОГО СПОСОБА И ДОЗЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА



ЕСЛИ ВЫ УЖЕ КУРИТЕ - ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ, КАК ОТ ОПАСНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО!



ПРЕКРАЩЕНИЕ КУРЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ И С ЛЮБЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ИМЕЕТ СУЩЕСТВЕННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ



КУРЕНИЕ – ЭТО ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ПРЕДОТВРАТИМОЙ СМЕРТНОСТИ В МИРЕ



СЕЙЧАС КУРИТЬ НЕ КРУТО, НЕ МОДНО И ПОПРОСТУ НЕУДОБНО