

НАМ НУЖНА СВОБОДА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА И СИГАРЕТНОГО ДЫМА

**ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА - Курение, ЭТО НЕ ПРОСТО
НАЗОЙЛИВАЯ МУХА
СИГАРЕТНЫЙ ДЫМ, ---**

**ЭТО ТО, ЧТО МЕШАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ЖИТЬ, СОЗДАЕТ
ЗАВИСИМОСТЬ**

Что такое ЗАВИСИМОСТЬ?

**Это Тяжелый Камень, привязанный к ноге, который
мешает нам двигаться по жизни свободно,
ЭТО ТЯЖЕЛЫЙ КАМЕНЬ,
ОТ КОТОРОГО ТРУДНО ИЗБАВИТЬСЯ,**

некоторые люди тащат такой камень всю жизнь ...

Необходимо, чтобы каждый человек мог дышать воздухом, свободным от табачного дыма, ведь в мире и без этого много выхлопных газов от транспорта, есть гниющие мусорные свалки и химические производства, имеющие «Ужасную вонь» в окружности нескольких километров.

Законы по обеспечению среды, свободной от табачного дыма, защищают здоровье некурящих людей, пользуются популярностью, не вредят бизнесу (кроме производителей сигарет) и способствуют тому, чтобы курильщики бросали курить.

А если человек, все же курит?

Курильщики!

Вы задавали себе вопрос «Почему Я курю?»

Для этого факта нет реального объяснения!

- Курю, потому, что хочу...

Неужели, чтобы успокоиться, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться, начать трудный разговор?

Продумывая причины своих привычек, становится ясно, что мы курим, потому, что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха без перекура, постоянно нервничаем в ожидании чего-то, не можем сосредоточиться

и нормально общаться без очередной сигареты, или просто не представляем нашей жизни без сигарет.

- Я курю, потому, что не могу не курить!

- это же Зависимость!

ЗАВИСИМОСТЬ

МЕШАЕТ НАМ совершать Правильные Действия

МЕШАЕТ поддерживать Хорошее Здоровье

МЕШАЕТ нашим контактам в Семье

МЕШАЕТ мешать нашей Дружбе

МОЖЕТ МЕШАЕТ нашим новым Знакомствам и Любви

МОЖЕТ МЕШАТЬ принятию на работу и при выборе профессии

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА: от Зависимости освободиться Трудно и происходит это Долгое время

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

- Табак убивает до половины употребляющих его людей
- Ежегодно табак приводит к 7000 000 случаев смерти

Из них более 6000 000 случаев смертей среди потребителей и бывших потребителей табака и

более 890 000 смертей— среди некурящих людей из-за последствий вторичного дыма

- ЕСЛИ не будут приняты срочные меры
Число СМЕРТЕЙ к 2030 году –
Превысит 8000 000
- Почти 80% из одного миллиарда курильщиков
Живет в неблагоприятных условиях
с низким и среднем уровнем дохода

Сейчас много молодёжи пристрастилось

К курению ЭЛЕКТРОННЫХ сигарет

Электронные сигареты тоже могут быть опасны,

Если в них есть НИКОТИН

Состав электронных сигарет:

- Пропиленгликоль
- Глицерин
- Никотин
- Ароматизаторы

НИКОТИН- единственное вещество в составе жидкости электронных сигарет, которое признается вредным. *Электронные сигареты*, также как пластири, жевательные резинки, являются средством никотинзаместительной

терапии. Никотин используется в малой степени, чтобы человек, отказывающийся от табака, мог избежать физических страданий, вызванных отсутствием никотина.

Наличие никотина нужно курильщику для появления эффекта «УДАРА по ГОРЛУ». Он проявляется в раздражении нервных окончаний, расположенных в верхних дыхательных путях. За счет этого курильщик получает удовольствие от курения.

Какое Губительное влияния оказывает применение электронных сигарет?

- 1. После перехода на электронные сигареты не происходит отказа от привычки курить, а появляется зависимость от нового вида курения;**
- 2. Перестраивается обмен веществ человека и развивается стойкая зависимость от курения;**
- 3. Те, кто получил тягу к никотину в детском или подростковом возрасте, избавляются от нее в дальнейшем с большим трудом. Люди, которые начали курить достаточно поздно, легче отказываются от губительной привычки;**
- 4. Пары пропиленгликоля и глицерина негативно сказываются на работе внутренних органов. Они не так токсичны, как табачный дым, но тоже засоряют бронхолегочную систему;**
- 5. Особой пользы от электронного прибора – сигареты, - НЕТ, польза придумана изготовителями Электронных Сигарет ;**
- 6. Ароматизаторы электронных сигарет при злоупотреблении провоцируют**

АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ

Электронные сигареты подходят для курильщиков, которые хотят бросить курить, так как
Вред от них меньше, чем от обычных сигарет .

ВОЗ- Всемирная Организация Здравоохранения
не лицензировала электронные сигареты и никакие масштабные исследования этого устройства НЕ проводились

Но, если вы начнете курить электронные сигареты с нуля, то есть не пробуя обычные, то **никто не даст гарантии, что** через какое-то время **у вас не появится тяга к курению ТАБАКА,**

Так как психологическая и физическая ЗАВИСИМОСТЬ от НИКОТИНА уже появилась

O Качестве производимых сигарет:

Содержание вредных веществ в картриджах для заправки - полностью на совести производителей . Ни картриджи, ни сигареты не подлежат обязательной сертификации (то есть, **ИХ НИКТО НЕ Проверяет**) – недобросовестные продавцы могут производить подделки или опасные для здоровья электронные устройства.

Согласно исследованиям американских ученых, электронные сигареты не являются безопасным заменителем обычных, так как содержание никотина в них ПРЕВЫШАЕТ ЗАЯВЛЕННОЕ,

А производятся они чаще всего на китайских фабриках с нарушением норм безопасности

КОМУ ВЫГОДНО?

Производители сигарет, чтобы продать как можно больше товара, вынуждены много финансовых средств тратить на рекламу своей продукции

Реклама может быть очень красивой, привлекательной,

Реклама может сопровождаться великолепной музыкой, красивыми изображениями и самое важное –

СЧАСТЛИВО ВЫГЛЯДЯЩИМИ ЛЮДЬМИ!

ГДЕ ВЫ ВИДЕЛИ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ, ЧТО
**ВЫКУРЕННАЯ СИГАРЕТА ВДРУГ СДЕЛАЛА ЧЬЮ-ТО
ЖИЗНЬ**, вашу или другого человека,

СЧАСТЛИВЕЕ?

Если у человека есть зависимость от курения и он долго не курил, мы даем ему сигарету и он чувствует **ОБЛЕГЧЕНИЕ ИЛИ РАДОСТЬ НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ – ЭТО НЕ СЧАСТЬЕ!**

Вред от курения в семье

Если родители или другие члены семьи продолжают курить после рождения ребенка, это повышает вероятность того, что дети будут страдать от пассивного курения. Проблемы со здоровьем у детей от курения членов семьи: Кашель, Свистящее дыхание, Бронхит,

Астма, Пневмония, Потенциально смертельные заболевания низких дыхательных путей, ОПАСНОСТЬ ПОЖАРА, вызванного курением сигарет.

Исследования показывают, что около 20-50% беременных женщин курят или подвергаются воздействию пассивного курения.

Курение среди беременных женщин или пассивное курение приводит к случаям самопроизвольного аборта, мертворожденным младенцам, мало весящим младенцам. Природа часто возникают осложнения у таких матерей и младенцев.

После рождения воздействие курения продолжает вредить ребенку:

- повышается вероятность случаев внезапной детской смерти у внешне здорового ребенка;
 - появляется отсталость в развитии и умственная отсталость;
 - характерны заболевания органов дыхания, ушей, глаз у младенца;
 - развивается синдром нарушения внимания и др.
-

Вред от Табачной Рекламы

Более 17% молодых людей в возрасте 13-15 лет употребляют те или иные виды табачных продуктов.

ПОЧЕМУ?

РЕКЛАМА ТАБАКА воздействует на детей и молодежь!

Чтобы выжить, табачные компании должны привлекать новое поколение потребителей табака. Табачная промышленность постоянно теряет клиентов, потому, что многие нынешние курильщики бросают курить или умирают от заболеваний, связанных с употреблением табака.

Табачные компании разрабатывают маркетинговые шаги, чтобы привлечь молодежь к курению и сделать из них продолжительных курильщиков.

- Размещение табачных продуктов в популярных фильмах для молодой публики;
- Спонсорство видов спорта с обширным количеством любителей, как, например, футбол и крикет;
- Рекламирование в популярных магазинах для молодежи;
- Спонсорства школ, учебных программ или особых учебных мероприятий;
- Размещение реклам сигарет на уровне глаз детей;
- Рекламирование около школ с применением больших рекламных щитов, изображающих гlamурные имиджи потребления табака.

ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.

- Употребление табака среди молодежи – важный вопрос здравоохранения во всем мире. Каждый день около 80 000 – 100 000 молодых людей во всем мире приручаются к табаку.

- Если этот процесс будет продолжаться, 250 миллионов живущих сегодня детей умрут от заболеваний, связанных с употреблением табака.

-Многие люди начинают курить *до того, как им исполняется 18* лет, и практически четверть таких курильщиков начинает *курить до того, как они достигают 10-летнего возраста.*

! Впоследствии, это может привести к ухудшению репродуктивной функции (то есть мужчины не смогут иметь детей, женщины станут не способны родить ребенка)!

Если Вы не знаете, куда и к кому обратиться за **помощью** в Колпинском районе есть два специализированных учреждения, где Вам помогут справиться с зависимостью от табака, алкоголя или наркотических средств, и прояснить причины, Почему вы начали Курить или приобрели другую зависимость.

ЦППМСП (Центр Психолого-Педагогической, Медико-Социальной Помощи детям и подросткам)Колпинского района г.Санкт-Петербурга

Адрес в Колпино:

196653, Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Веры Слуцкой, д.32, к.2, литер А, находится близко от здания СЭС

Телефон

8 (812) 469-34-20

E-mail:

kolpino_center@mail.ru

Время работы:

Ежедневно, кроме субботы, воскресенья с 9.00 до 20.00,

Работают специалисты 3-х отделов: **Социального**
(руководитель Корнева Ирина Робертовна),
Психологического, Медицинского.

Директор ЦППМСП

Оксана Владимировна Гюнинен

"Центр социальной помощи семье и детям Колпинского района Санкт-Петербурга"

Адрес в Колпино:

196653, Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Карла Маркса,
д. 7, улица идет перпендикулярно пр. Ленина и ул.
Павловская

Телефон: 8 (812) 241-21-95

E-mail:

cspsdkolpino@yandex.ru

Время работы:

понедельник- четверг 9:00 - 18:00

пятница 9:00 - 17:00

обед 13:00 - 13:48

сб, вс - выходной

Дополнительная информация:

Отделение психолого-педагогической помощи - 2

Адрес в п. Металлострой: 196641, С-Пб, Колпинский р-н,

п. Металлострой, ул. Полевая, дом 9

Телефон: 8 (812) 246-26-22, 8 (812) 246-26-23

Время работы:

понедельник- четверг 9:00 - 18:00

пятница 9:00 - 17:00

обед 13:00 - 13:48

сб, вс - выходной

Директор СПб ГБУСОН "Центра..."

Анна Владимировна Квятык тел. 8 (812) 241-22-01

Заместитель директора СПб ГБУСОН "Центра..." Дарья
Владимировна Павлова тел. 8 (812) 241-22-02