

## Зачем отказываться от курения?

По данным Министерства здравоохранения России курение табачных изделий – одна из наиболее вредных привычек, приносящая вред населению страны.

Исследование показало угрожающие цифры - более 39 процентов населения курят, многие ( процент не учтен) страдают от пассивного курения, что также очень опасно. С 2013 года в России действует закон 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» Борьба с курением стала государственной политикой!

Закон стимулирует население не употреблять табак в определенных местах, защищает других людей от пассивного курения и, напротив, стимулирует людей бросать курить.

Наиболее очевидный вред от курения – это употребление никотина - химического вещества, которое наносит вред организму. Курение негативно влияет на здоровье, вызывает зависимость, воздействует на сосуды головного мозга, вызывает атеросклероз и другие заболевания. Курение вызывает не только физическую, но и психологическую зависимость: процесс и ритуал, курение, выпускание дыма, формирует зависимость, и производители табачных изделий это эксплуатируют.

Доказано, что курение вредит не только самому курильщику, но и окружающим его людям. В плохо вентилируемом помещении некурящий вдыхает ровно столько же дыма, сколько и курильщик. По вине 1 курящего страдают 3-4 некурящих.

Имеются сведения, что от рака лёгких умирали люди, которые длительное время являлись «пассивными курильщиками», то есть находились в помещении, где активно курили. 16-17 процентов смертей в России обусловлены табаком.

Подготовлено по материалам сайта  
Министерства Здравоохранения РФ  
<https://www.rosminzdrav.ru>

**КАК БОРЬБЫ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ?**



- При курении никотин попадает в организм вместе с дымом, смолами и продуктами горения табака.
- Быстро распространяется в крови и преодолевает барьер между кровеносной системой и ЦНС.
- Организм привыкает получать никотин извне и перестает вырабатывать его самостоятельно.









- Для отказа от курения необходимо постепенно сокращать дозу никотина. Этот процесс может длиться до года и должен проходить под контролем врача.
- Использование альтернативных продуктов снижает риски развития заболеваний и применяется для отказа от курения.

## Вооружись фактами:

- Û в нашей стране от употребления наркотиков ежегодно умирает около 100 000 человек. Из них 40% – это молодежь от 12 до 17 лет,
- Û от курения умирает 400 тысяч человек в год,
- Û от алкоголя умирает 500 тысяч человек в год
- Û 97% табачных компаний табачного производства в России принадлежат иностранным компаниям. Российский рынок табака поделен между Японией, США и Великобританией.

По материалам сайта партнеров  
ВОО «Общее дело»: <https://общее-дело.рф>

- Û табак убивает до половины употребляющих его людей.
- Û Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей бывших потребителей табака, и более 600 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.
- Û Почти 80% из одного миллиарда курильщиков в мире живет в странах с низким и средним уровнем дохода.
- Û Более 40% детей имеют, по меньшей мере, одного курящего родителя.
- Û Вторичный табачный дым является причиной более 600 тысяч случаев преждевременной смерти в год
- Û Почти половина детей регулярно дышат воздухом, загрязненным табачным дымом в местах общественного пользования.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:  
<https://www.who.int/ru>

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**ОБЩЕЕ  
ДЕЛО**



Есть то, что ведёт нас вверх к успеху и то, что приводит к неудачам.



**КАК  
СКАЗАТЬ НЕТ!**



**Если тебе предлагают попробовать сигарету, алкоголь, запрещённые вещества**

- НЕТ** - Я знаю, что это опасно
- НЕТ** - Я веду здоровый образ жизни
- НЕТ** - А зачем ты предлагаешь?
- НЕТ** - Я не хочу огорчать родителей или своих близких
- НЕТ** - Это не в моём стиле
- НЕТ** - Я не курю (не пью, не принимаю наркотики)
- НЕТ** - Я не хочу
- НЕТ** - Я принимаю лекарства, они не совместимы с другими препаратами
- НЕТ** - У меня аллергия
- НЕТ** - У меня более интересные планы!
- НЕТ** - просто нет

**Если нужна помощь**



**273-66-25** в рабочие часы

Центр помощи семье и детям Центрального района Санкт-Петербурга  
ул. Жуковского д. 59-61 лит. А

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ  
8-800-2000-122**



ВНУТРИГОРОДСКОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
ЛИГОВКА-ЯМСКАЯ

**Будь осторожен,  
избегай зависимости  
от курения!**

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



2019 год