

В последнее время в молодежной среде считается невинной забавой для времяпрепровождения с друзьями **курение кальяна**. Многие думают, что при прохождении через водяной фильтр табачный дым очищается от опасных соединений. Между тем, кальянный дым практически идентичен сигаретному, а по угарному газу даже вреднее, да и никотиновая зависимость так же формируется. Ещё одна опосредованная опасность кальяна - традиция раскуривания по кругу. Сменный мундштук не спасает: возбудители туберкулеза, герпеса и прочих заболеваний прекрасно себя чувствуют в кальянных трубках. Стоит задуматься? Тебе жить...

И ещё. Сегодня все чаще говорят об **электронных сигаретах**, преподносят их, как альтернативу обычным сигаретам - и это понятно, производители увидели в них новый способ получения дохода. Электронная сигарета по принципу работы - это ингалятор, который с помощью энергии от микроаккумулятора при вдохе подаёт воздушно-капельным путём жидкость всё с тем же никотином. Кроме того, отсутствие вредных примесей в жидкостях утверждают только производители, а исследования Всемирной Организации Здравоохранения это не подтверждают.

Электронные сигареты это не выход, а ещё одна попытка человека обмануть самого себя.

И наконец, о пассивном курении и правах курящих и некурящих граждан.

Табачный дым одинаково опасен как для самого курящего, так и для окружающих его людей. Как ты думаешь, имеет ли право человек требовать, чтобы в его присутствии не курили?

Право человека на чистый воздух выше по приоритету, чем право курильщика закурить в общественном месте. И сегодня законодательство защищает права некурящих граждан, на это направлены **законы об определении свободных от курения зон: кафе, спортивные сооружения, места отдыха, транспорт, образовательные учреждения и т.д.**

Если у тебя есть вопросы, тебе нужен совет, помощь, обращайся к специалистам.



Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Алтайский краевой наркологический диспансер»

**ДЫШИ ЛЕГКО
ЖИВИ СВОБОДНО**



Только факты:

- табачный дым содержит около 4000 компонентов, из них 300- биологически активные яды, которые, накапливаясь в организме, вызывают тяжелые заболевания;
- 1 сигарета сокращает жизнь человека на 12 минут;
- 90 % всех смертей от рака легкого, гортани приходится на курильщиков;
- многолетнее курение ведет к поражению сосудов ног, что может вызвать развитие гангрены;
- курящие страдают стенокардией и инфарктом миокарда в 12-13 раз чаще некурящих;
- дети у курящих матерей отстают в умственном и физическом развитии.



Ты всё ещё считаешь, что курить модно?

Многие начинают курить в школьном возрасте, чтобы казаться взрослее. Вряд ли здесь можно говорить об осознанном выборе. Вот выкурена твоя первая сигарета. Ощущения неприятные, но ты не хочешь показаться слабым и через какое-то время выкуриваешь вторую. За ней может появиться третья... А дальше велика вероятность того, что ты останешься курильщиком на долгие годы. Ответ прост: все табачные изделия содержат никотин, вызывающий зависимость. Он быстро проникает в кровоток и уже через 15 секунд достигает головного мозга. Это означает, что тебе с каждым годом будет все труднее отказаться от сигарет.

Если ты куришь, ты один из тех, кто не осознает, что делает и, возможно, оправдывает свое безволие банальными фразами «не могу бросить», «если это так опасно, зачем же продают сигареты?»

Да, бросить курить не так-то просто, но важно пытаться это сделать. **Лишь сомнения делают отказ от курения трудным, поэтому никогда не сомневайся в своем решении, ведь ты знаешь, что оно правильное!**

Как бросить курить?

- Решительно настрой себя на отказ от курения.
- Составь себе список доводов в пользу твоего отказа.
- Избавься от сигаретных пачек, зажигалок, спичек.
- Сообщи окружающим, что ты не куришь.
- Избегай общения с курильщиками.
- Заведи копилку и откладывай в нее деньги, которые ежедневно тратил на сигареты.
- Больше физической активности - это не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание, снимает напряжение.
- Никогда не кури за компанию, стоит позволить себе одну сигарету, и за ней последует вторая, третья...
- Пей больше жидкости, исключая крепкий чай, кофе и алкоголь.
- Желание закурить приходит волнообразно, постарайся пережить такой приступ без сигареты.
- При появлении сильного желания закурить, сделай глубокий вдох и удержи дыхание на 10 секунд, затем выдохни.
- Запасись мятной карамелью, семечками и т.п. - Употребляй их при появлении желания курить.
- Оглянись и вспомни, что каждый день, свободный от сигарет, приносит пользу твоему здоровью.

Начни новую жизнь!

Дыши легко!

Живи свободно!