ЖИВИ
БЕЗ
НАРКОТИКОВ!

ЖИВИ ЛЕГКО, дыши СВОБОДНО!



КАК ТЫ ДУМАЕШЬ, ПОЧЕМУ МОЛОДЕЖЬ КУРИТ/ВЕЙПИТ/ПАРИТ?

— любопытство

— желание казаться взрослее

— желание вписаться в компанию

— подражание

— ???



ЕСТЬ ЕЩЕ ОДНА ВАЖНАЯ ПРИЧИНА:

ТАБАЧНЫЕ КОМПАНИИ ПОСТАРАЛИСЬ ПОВЫСИТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ТАБАЧНЫХ, НИКОТИНСОДЕРЖАЩИХ И АНАЛОГИЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, ОСОБЕННО ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

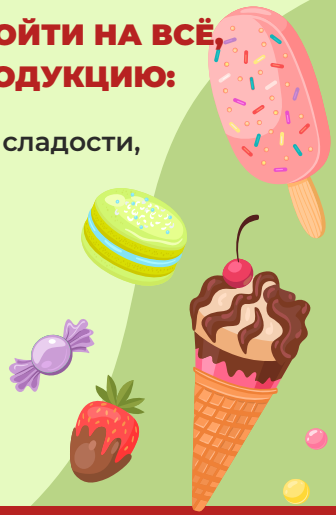
ОНИ НАСТОЯЩИЕ ЗЛЫЕ ГЕНИИ, ГОТОВЫЕ ПОЙТИ НА ВСЁ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬ ТЕБЯ ПОКУПАТЬ ИХ ПРОДУКЦИЮ:

— обманчивый дизайн: некоторые изделия имитируют сладости, конфеты и даже образы персонажей мультфильмов

— гламурный маркетинг: элегантный дизайн изделий, яркие цвета и привлекательные вкусы

— охлаждающие добавки, присадки и многое другое

— и самая лучшая их уловка — **НИКОТИН**



ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О НЕМ ?

После попадания в организм, вне зависимости от способа употребления, приводит к развитию различных заболеваний и НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

- Вначале никотин даёт краткий дофаминовый всплеск, мозг это запоминает и вскоре начинает требовать новую дозу снова и снова.
- Без неё становится тревожно и неуютно. Со временем организм сокращает собственную выработку дофамина. Чтобы испытать те же ощущения, нужна уже большая доза никотина.
- **Так формируется толерантность и ЗАВИСИМОСТЬ. Со временем человек уже не может чувствовать себя спокойно без никотина.**



ПОЧЕМУ КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ?

Главное - токсины действуют на растущий организм сильнее, чем на взрослый, а зависимость формируется быстрее.



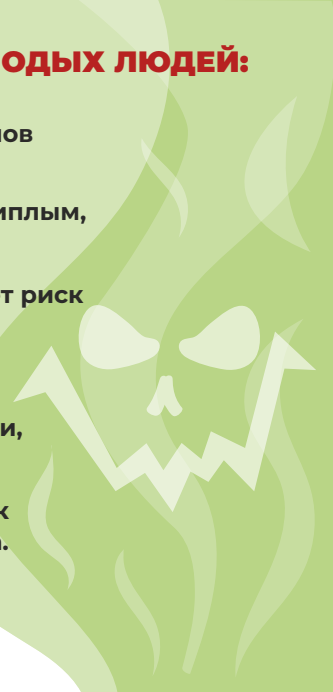
ДОЛГОСРОЧНЫЕ РИСКИ:

- стойкая никотиновая зависимость
- ограничение физических возможностей (проблемы со спортом, вокалом и др.)
- непривлекательный внешний вид

ПРИ ЭТОМ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ЧАСТО НЕДООЦЕНИВАЮТ ОПАСНОСТЬ, СЧИТАЯ, ЧТО СМОГУТ БРОСИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ.

НЕКОТОРЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ:

- снижается выработка гормонов роста, дефицит витаминов тормозит наращивание мышечной массы
- повреждаются голосовые связки — голос становится хриплым, может навсегда потерять тембр
- тормозится развитие лёгких и грудной клетки, повышает риск хронического бронхита, эмфиземы и рака лёгких
- ухудшаются память, внимание и успеваемость
- кожа становится тусклой, повышается риск угревой сыпи, пигментных пятен, сосудистых «звёздочек»
- у девушек нарушается менструальный цикл, растёт риск осложнений беременности и пороков развития ребёнка.
- у юношей снижается синтез тестостерона и активность сперматозоидов — это может привести к бесплодию



КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ЭТИХ ПОСЛЕДСТВИЙ

ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Например, курение может подпортить концентрацию внимания. **ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: ЕЁ МОЖНО ВЕРНУТЬ, БРОСИВ КУРИТЬ** И ВЫПОЛНЯЯ ЗАДАНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ.

Кстати, такие задания полезны и для некурящих!
На картинке написаны названия цветов, но каждое слово окрашено в другой оттенок.
Твоя задача — называть именно цвет текста.



СУЩЕСТВУЕТ ЛИ БЕЗОПАСНОЕ КУРЕНИЕ?

Любые формы употребления никотинсодержащей продукции наносят вред здоровью, даже если они позиционируются как менее опасные альтернативы традиционным сигаретам

А ЕСЛИ БЕЗ НИКОТИНА?

Отсутствие никотина в составе снижает один из рисков, но не устраняет другие угрозы для здоровья.

КОМУ ВЫГОДНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ИЛЛЮЗИЮ О «БЕЗОПАСНОМ КУРЕНИИ»?



ИЗЛЮБЛЕННЫЙ МИФ КУРИЛЬЩИКОВ:
«ЗАТЯЖКА ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ»

НА САМОМ ДЕЛЕ НИКОТИН ЛИШЬ УСИЛИВАЕТ СТРЕСС.

Сначала он стимулирует выброс дофамина, из-за чего человек получает кратковременное удовольствие. Однако уже скоро уровень гормона счастья падает, возникает тревожность и желание закурить вновь.



ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО ЭТОГО

Чтобы разорвать эту ловушку, важно осознать, что сигарета не решает проблему стресса, а лишь маскирует её. Вместо этого стоит попробовать здоровые способы справиться с напряжением.

КАКИЕ СПОСОБЫ ТЫ ЗНАЕШЬ?

Вот несколько способов, которые помогают естественно стимулировать выработку эндорфинов, улучшают способность переживать стресс, восстановиться и чувствовать жизнь ярче:

- Искренний смех снижает уровень стресса и буквально «перезагружает» нервную систему.
- Прослушивание любимой музыки, особенно той, которая вызывает сильный эмоциональный отклик.
- Даже умеренное движение запускает выработку эндорфинов.
  Не обязательно спортзал — достаточно активной прогулки.



- 10–15 минут на солнце уже дают заметный эффект
- Медитация - достаточно несколько минут тишины и внимания к дыханию
- Достижение маленьких целей. Даже незначительные завершённые задачи дают чувство удовлетворения
- Творчество (рисование, письмо, музыка) — любые формы самовыражения
- Ведение дневника помогает снизить внутреннее напряжение и структурировать мысли
- Домашние питомцы снижают уровень стресса



- Помощь другим - альтруизм усиливает ощущение смысла и внутреннего тепла
- Качественный отдых (сон) — основа стабильного эмоционального состояния
- Просмотр вдохновляющих фильмов. Истории, которые трогают, помогают проживать эмоции
- Благодарность.
  Фокус на хорошем постепенно меняет внутренний фон
- Ограничение перегрузки информацией.
- Снижение шума вокруг помогает вернуть контакт с собой







Пожелаем всем курильщикам свободной и бездымной жизни вместе с Владимиром Маяковским! Почитайте, как он описывал состояние после того, как бросил курить: «Я счастлив!»

Гражданс, у меня огромная радость.
Разулыбьте сочувственные лица.
Мне обязательно поделиться надо,
стихами хотя бы поделиться.

Я сегодня дышу как слон, походка моя легка,
и ночь пронеслась, как чудесный сон,
без единого кашля и плевка.
Неизмеримо выросли удовольствий дозы.
Дни осени – баней воняют, а мне цветут,
извините, – розы, и я их, представьте, обоняю.

И мысли и рифмы покрасивели и особенные,
аж вытаращит глаза редактор.
Стал выносливь и работоспособен,
как лошадь или даже – трактор.
Бюджет и желудок абсолютно превосходен,
укреплен и приведен в равновесие.

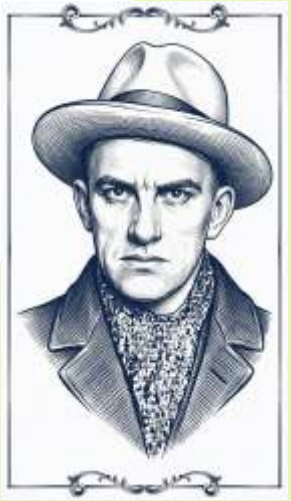
Стопроцентная экономия на основном расходе –
и поздоровел и прибавил в весе я.
Как будто на язык за кусом кус
кладут воздушнейшие торта –
такой установился феерический вкус
в благоуханных апартаментах рта.

Голова снаружи всегда чиста,
а теперь чиста и изнутри.
В день придумывает не меньше листа,
хоть Толстому ноздрю утри.

Женщины окружили, платья испестря,
все спрашиваютимя и отчество,
я стал определенный весельчак и остряк –
ну просто – душа общества.
Я порозовел и пополнел в лице,
забыл и гриппы и кровать.

Гражданс, вас интересует рецепт?
Открыть? или... не открывать?
Гражданс, вы утомились от жданья,
готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь, сообщаю: граждане –
я сегодня – бросил курить.

1929 г.





ЕСЛИ ТЫ НЕ КУРИШЬ, ТЫ ПО НАСТОЯЩЕМУ КРУТ!



А ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ, ОБРАЩАЙСЯ:

ГБУ РО «Наркологический диспансер»,
анонимный кабинет психиатра для детей и взрослых,
г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38
(вход с угла пер. Семашко)

240-60-70

МЫ ВСЕГДА НА СВЯЗИ В ВК