

5 Радить Петрику Дениско: – Затягнись – прочистить мізки! – Видно, гарно прочищає – Й таблиці множення не знає!

Наркотична речовина - нікотин-, яка міститься у цигарці, порушує концентрацію уваги. Якщо у курця новачка викурена цигарка затуманює свідомість, то "курець зі стажем", страждаючи від нестачі нікотину, до якого мозок звик і вимагає чергової «доз», часто ні про що інше думати не може. Крім того, будь-який наркотик викликає похмілля (наслідок отруєння мозку), через що болить голова і знижується активність нервової діяльності. Чим більший ступінь звикання, тим швидше настає похмілля. Чим сильніша отрута, тим сильніше похмілля. Звикання до нікотину відбувається дуже швидко, але майже так само швидко відбувається і звикання до нікотинового похмілля. Якщо порівняти нікотинову залежність із



алкоголізмом, то третя стадія, коли вживають наркотик невеликими дозами, але дуже часто, настільки часто, що навіть не встигають відчути стан сп'яніння, настає всього за тиждень. Перша стадія – зникнення захисних рефлексів – проходить через день-два; друга стадія, коли виникає потяг до вживання і збільшується доза нікотину, формується за три-чотири дні. Кожен, хто курить довше тижня, вже на третій, останній стадії залежності від наркотика, які б «легкі» цигарки не курил, адже вже не відчуває стан сп'яніння, а похмілля навіть не помічає. Так формується фізіологічна залежність від цигарок.
Курець, таким чином, не «очищає мізки», а «забиває баки».

6 – Ой, біда! У мене горе! Викурю цигарку «More». – Де ж набрати стільки бід? Куриш ти вже цілий рік!

Нерідко способом привертання уваги до власних проблем або поганого настрою стає демонстративне викурювання цигарки. Негативний емоційний стан – переживання гніву, розчарування, самотності тощо – «прив'язується» до викурювання цигарки, і цей зв'язок посилюється, якщо хтось ще й звернув на це увагу (завдяки цигарці, звичайно). Поговорили, як багато ти куриш. Пожаліли. Стало трохи легше. Тільки от проблема як була, так і залишилась. Таким чином, викурювання цигарки стає не засобом спілкування, а доказом невміння спілкуватись. Та й коли наступного разу рука потягнеться за цигаркою (курити ж хочеться!), разом з нею повернуться і всі негативні переживання. Рефлекс! Постережіть за людьми, які курять на самоті. У них на обличчі все «написано»!
Саме так формується найважча форма залежності від наркотиків – психологічна. Адже ця звичка стає частиною характеру людини і робить характер дратівливим. Курять не тому, що нервують, а нервують через те, що курять. Подолати шкідливу звичку, яка вже стала рисою характеру, непросто. Адже фізіологічна залежність зникає приблизно через місяць утримання, а от для подолання психологічної залежності необхідне тверде волевове прагнення мужньої людини, яка досягає успіху у всіх своїх справах.

Куріння – вибір невдах!

Текст листівки: психолог С.Садовський.

Малюнки: В.Вознюк.

Верстка: В.Муравийський, І.Гура.

Відповідальна за випуск: зав. просвітницьким відділом ОМЦ Т.В.Слука

Житомирський обласний центр здоров'я
Обласний наркологічний диспансер

6 причин ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ



1

**Сергій – душа. Де він – там свято!
І грати любить, і співати...
Та що це наш Сергійко стих?
Так від куріння ж голос зник!**

Подразнення гортані та голосових зв'язок димом цигарок викликає постійне (хронічне) запалення. Внаслідок цього голосові зв'язки втрачають пружність і еластичність, а тому як би їх не тренували – вони будуть жорсткими і неслухняними, як у хронічно хворого на ангіну. Курець завжди має неприємний, скрипучий голос. Такий голос часто так і називають - "прокурений".



2

**Ганнусі Стас, як справжній мачо,
Подарував цигарок пачку.
Та рано Ганночці радіти -
У неї будуть сині діти.**

У майбутніх мам, які просто вдихають цигарковий дим декілька разів на день, навіть якщо не палять самі, малята народжуються не здорового рожевого кольору, а синього, іноді навіть фіолетового. Судинки, які підходять до місця, з якого виходить пуловина, дуже дрібні, а тютюновий дим їх руйнує. Через нестачу кисню та поживних речовин шкіра новонародженого набуває страхіливо-синюватого відтінку.

3

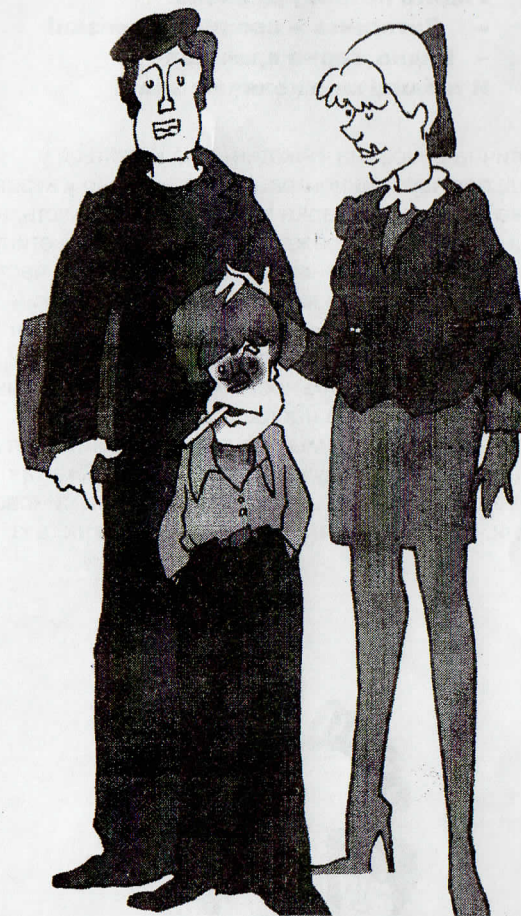
**Гриць залився до Марини:
Дивись, як вмію я курити!
Марина пирснула: «Зате
Не будеш мати ти дітей!»**

Найзгубніше вміст цигарок впливає на статеву систему майбутніх чоловіків. Від частих спазмів – різкого звуження і розширення судин – серцево-судинна система швидко зношується, і в найслабших її місцях, найтонших і найдрібніших судинках, руйнується. До речі, саме тому у більшості курців бліда шкіра з жовтуватим чи сіруватим відтінком. У підлітка найбільш активно розвивається статеві система, а, отже, саме вона потрапляє під удар цигаркового диму. Чоловіче сім'я залишається недорозвиненим, або навіть гине, що призводить до безпліддя.

4

**Хотів Тарас дорослим стати –
Почав курити він «як дядько».
Та з року в рік, із класу в клас
Його всі звать «малий Тарас».**

Куріння пригнічує фізичний розвиток. Чим раніше починає курити підліток, тим згубніші його наслідки. Організм всі сили витрачає на боротьбу з отрутою, а для зростання і розвитку ресурсів вже не вистачає. М'язам не вистачає кисню, кальцій, необхідний для кісток, споживає переважана серцево-судинна система. Від цього вона швидше «зношується» і старіє.



Природні фільтри – печінка та нирки – не встигають виводити отруту, порушується їх нормальна робота, і вони вже не можуть впоратися з іншими своїми задачами, зокрема оновленням крові. Кров'яні тільця, які транспортують кисень, теж гинуть, кров стає гущішою, а тому для її розрідження необхідно в декілька разів більше аскорбінової кислоти, тобто вітаміну С. Нестача вітаміну викликає авітаміноз.

Відчутно страждає і головний мозок: пригнічується його активність. Зниження швидкості нервових реакцій призводить до порушення роботи всіх залоз, у тому числі тих, які виробляють гормони росту, і навіть тих, від яких залежить вироблення шлункового соку. Внаслідок цього у курця завжди спостерігаються поганий апетит, кволість, у нього часто болить голова.