

Шесть фактов о курении и детях

1. Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.
2. Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.
3. Потребители алкоголя и нелегальных наркотиков, таких как марихуана, чаще всего начинали свое знакомство с наркотиками именно с табака.
4. Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.
5. Реклама сигарет заставляет людей думать, что курить – это классно, и что курят все. Эти рекламы вводят всех в заблуждение и приобщают все больше детей к курению.
6. Но есть и хорошие тенденции! Дети в своих коллективах сами начинают предостерегать друг друга от курения, а еще есть разные программы, которые осложняют продажу сигарет детям в магазинах – все это помогает уберечь детей от табака.

Курение укорачивает подросткам жизнь на 20 лет



Согласно новым данным, курильщики, пристрастившиеся к этой пагубной привычке в возрасте 14 лет, сокращают свою жизнь значительно больше, чем считалось до сих пор.

Установлено: человек, начинающий курить в возрасте 14 или 15 лет, укорачивает свою жизнь, возможно, более чем на 20 лет. До сих пор считалось, что продолжительность жизни курильщиков в среднем на 10 лет меньше, чем некурящих. Чем раньше человек начинает регулярно курить, тем сильнее у него никотиновая зависимость, поскольку мозг в раннем возрасте еще находится в стадии развития. У некоторых курильщиков эта зависимость настолько сильна, что они не могут избавиться от нее в течение всей жизни. В этом случае, чтобы бросить курить, одной лишь силы воли недостаточно. На помощь приходят медикаменты и специальное лечение.

Согласно результатам исследования, проведенного экспертами ЕС, в Германии молодежь курит больше, чем в 35 сравнимых странах. Подобные высокие коэффициенты установлены в Финляндии, Австрии, Чехии и в Украине. Значительно

меньше курят подростки в Швеции, Дании, Норвегии, Великобритании, Ирландии, Израиле и США.

Курение в раннем возрасте повышает риск не только для сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, никотин повреждает также головной мозг. С каждой выкуренной сигаретой у хронических курильщиков понижаются толерантность к стрессам, умственная работоспособность и способность выдерживать нагрузки, возрастает риск депрессий.

Курильщики должны преодолеть свою никотиновую зависимость не позднее 35-летнего возраста. Чем раньше человек начинает курить, тем более выраженные воспалительные процессы развиваются в легких, в течение многих лет остающиеся латентными (скрытыми). Но они необратимы, и рано или поздно развивается хроническое заболевание с одышкой, кашлем и отделением мокроты, а также повышается предрасположенность к инфекциям, депрессиям и нарушениям в др. органах.

К таким симптомам — одышке, кашлю с мокротой — необходимо отнестись серьезно и проконсультироваться у пульмонолога. Хронические заболевания легких относятся к патологиям, которые чаще других завершаются летальным исходом. Тем не менее половина пациентов, страдающих такими заболеваниями, не знают о них.

Детям о вреде курения – курить не модно!



Проблема в том, что дети становятся мишенью табачной промышленности, и если ничего не предпринимать сейчас, то дети не смогут выдержать натиска этой атаки.

Знаете ли вы, поддавшемуся этому соблазну следующие факты:

- Табачные компании организуют проведение многочисленных спортивных мероприятий и рок-концертов, которые посещает молодежь.
- Реклама этих компаний представляет курение в привлекательном виде.
- Подростки в США тратят свыше 1 млрд. долларов в год на приобретение табачных изделий (по России данных пока нет).

И еще...

1. Твоя жизнь укорачивается вместе с тлеющей сигаретой ровно на столько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.
2. Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, гаджеты или накопить еще на более ценные вещи.

3. Курение лишает тебя способности нормально ощущать вкус пищи.
4. Курение наносит тебе вред всего за несколько секунд. Уже одна затяжка приводит к учащению пульса, повышению кровяного давления, увеличению содержания в крови окиси углерода и снижению уровня кислорода.
5. По данным статистики: каждый год от курения гибнет больше людей, чем от СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф, злоупотребления алкоголем и огнестрельных ранений, вместе взятых.
6. Курящий человек производит неприятное впечатление. Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?
7. Твои зубы потемнеют, кожа на лице и пальцы пожелтеют, а вокруг рта образуются морщины.
8. Твое дыхание станет зловонным, а твоя одежда будет пахнуть застоявшимся табачным дымом.
9. Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку. Сегодня модно быть здоровым и бодрым.
10. Закаленный ковбой, изображенный на рекламе сигарет «Мальборо», умер от рака легких.