

## 10 причин сказать «нет» табакокурению:

1. Снижение риска болезни сердца и сердечных приступов!
2. Некурящие имеют более прочные кости, чем курильщики!
3. У вас не будет появляться кашель по причине курения!
4. Ваши шансы повышаются родить здорового ребёнка.
5. Уменьшается риск заболевания легких!
6. Сэкономить деньги и сможешь приобрести автомобиль!
7. Твои зубы будут белее и более здоровыми!
8. Табакокурение является источником многих заболеваний.
9. Уменьшается риск развития раковых заболеваний.
10. Ты будешь жить дольше!



**ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНА  
НАША ПОМОЩЬ, ПОЗВОНИ  
по «телефонам доверия»  
(АНОНИМНО)**



**8 (86135) 4-08-26** - секретарь  
антинаркотической комиссии МО  
Усть-Лабинский район

**8(86135) 4-23-14** - отдел министерства  
внутренних дел России  
по Усть-Лабинскому району

**8 (86135) 5-28-93** - МБУЗ «Центральная  
районная больница»  
Усть-Лабинского района

**АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ  
КОМИССИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ  
РАЙОН  
8 (86135) 4-08-26**



**Куриль не модно -  
дыши свободно!**

**Береги жизнь,  
она бесценна!**



## Никотиновая зависимость

Никотин является алкалоидом растительного происхождения, так же как героин и кокаин, который вызывает развитие психологической и физической зависимостей, влияя на поведенческие реакции человека.

Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами, и в результате выделяется дофамин – вещество, которое оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

**Чем дольше стаж курения, тем выше степень никотиновой зависимости.**

Довольно быстро в мозгу у курящего человека формируется рефлекс «покурил – получил удовольствие», который постепенно будет переходить в зависимость.

При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для того, чтобы получить то же ощущение удовольствия, необходимо принять большее количество никотина.



**В больших дозах (60 мг) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Смерть наступает так же, как при передозировке наркотиков.**

Самый явный признак зависимости от никотина – это появление так называемых симптомов отмены при прекращении курения. Чем сильнее зависимость, тем ярче они проявляются. Чем дольше человек остается некурящим, тем меньше вероятность, что он закурит снова.

## Возможные симптомы:

- непреодолимая тяга к курению
- головная боль, недомогание
- слабость
- понижение кровяного давления
- раздражительность
- фрустрация или агрессивность
- повышенная тревожность
- двигательное беспокойство
- нарушение сна (бессонница или сонливость)
- кашель
- снижение скорости сердечных сокращений
- повышение аппетита

В большинстве случаев именно эти ощущения мешают отказаться от курения.

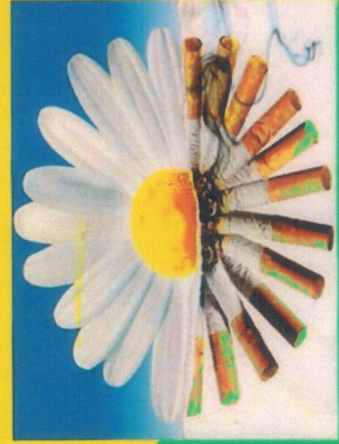


**Полностью никотиновая зависимость исчезает, если не курить 6 месяцев**

Примерно треть курильщиков, бросивших курить менее года назад, может начать курить снова.

Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно. Кроме физической зависимости, проявляющейся через симптомы отмены, табакокурение вызывает зависимость психологическую.

Психологическая зависимость складывается из привычных образов и действий, которые связаны в нашей памяти с курением: вождение автомобиля, обед, чашка кофе, рюмка коньяк, ожидание общественного транспорта.



Проведите ТЕСТ. Он позволит определить, насколько Вы зависимы, и подскажет, что необходимо предпринять, чтобы излечить себя от этой неприятной болезни.

Вопрос	Ответ	Баллы
Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В первые 5 минут Через 6-30 минут Через 31-60 минут Через 1 час	3 2 1 0
Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да Нет	1 0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	От утренней От последующей	1 0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или менее 11-20 21-30 31 и более	0 1 2 3
Когда Вы больше курите утром или на протяжении дня?	Утром На протяжении дня	1 0
Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да Нет	1 0

**1 – 3 балла.** Поздравляем, у Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Препараты замещения никотина Вам использовать необязательно.

**4 – 5 баллов.** У Вас средний уровень зависимости. Если Вы уже пробовали бросать курить самостоятельно и не справились с поставленной задачей, посоветуйтесь с врачом. Возможно, Вам имеет смысл использовать никотинозаместительные препараты для увеличения шансов на успех.

**6 – 10 баллов.** У Вас высокий уровень зависимости. Вам, наверняка, знакомы неприятные ощущения, возникающие при резком отказе от курения. Возможно, Вы считаете, что с Вашим уровнем потребления табака избавиться от привычки уже поздно и даже вредно. Это не так. Вы должны приложить все усилия для того, чтобы бросить курить.

Ваш организм обязательно отблагодарит Вас. А справиться с неприятными ощущениями могут помочь никотинозаместительные препараты. И, конечно, перед их употреблением желательно проконсультироваться с врачом.



**Пить — здоровью вредить!**



**ЕСТЬ ВОПРОСЫ,  
ПОЗВОНИ:**

**8 (86135) 4-13-60, 4-08-26**

- Администрация МО Усть-Лабинский район

**8 (86135) 4-23-14, 4-24-46, 4-11-82,  
102** - с мобильного телефона

- Отдел МВД России по Усть-Лабинскому району

**8 (86135) 5-28-93** - МБУЗ «Центральная районная больница»  
Усть-Лабинского района

**8 (86135) 4-45-32** - Отдел по делам молодежи  
администрации МО Усть-Лабинский район

**8 (86135) 4-09-94** - Управление образованием  
администрации МО Усть-Лабинский район

**8 (86135) 4-09-95** - Комиссия по делам

несовершеннолетних и защите их прав при администрации МО  
Усть-Лабинский район

**АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ**

**МОЗГ!**



**КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ  
СВОЙ СЛЕД...**

**АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ**

**КОМИССИЯ**

**УСТЬ-ЛАБИНСКОГО**

**РАЙОНА**

**8 (86135) 4-08-26**



Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня.



# 10 ПРИЧИН НЕ ПИТЬ.

## ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРУТЫМ:

Будь человеком с сильным характером.  
Умей отстаивать свое мнение.  
Выделись из толпы!

## НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ?:

Ставь перед собой цели и стремись достигать их!

## ПРОБЛЕМЫ:

Учись решать проблемы, а не убежать от них в алкогольный обман!

## ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ:

Занимайся спортом и правильно питайся!

## НЕУМЕЕШЬ ОБЩАТЬСЯ:

Учись дружить по-настоящему.  
Будь честным, искренним, уважай друзей!

## ЧУВСТВУЕШЬ ОДИНОЧЕСТВО

Обратись за помощью к окружающим!

## ХОЧЕШЬ РИСКОВАТЬ:

Риски изменить, стать лучше, добрее!

## СТРЕСС:

Будь творческим и расслабляйся в хорошей компании!

## ХОЧЕШЬ ЭКСТРИМА:

Займись спортом!

## МИСТЕР ВСЕЛЕННАЯ:

Выделись мудростью, а не тупостью!

**КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК САМ ВЫБИРАЕТ СВОЁ ЗАВТРА!**





**НЕ КУРИТЕ  
НИКОГДА!**



**ЕСТЬ ВОПРОСЫ,  
ПОЗВОНИ:**

**8 (86135) 4-13-60, 4-08-26**

Администрация МО Усть-Лабинский район

**8 (86135) 4-23-14, 4-24-46, 4-11-82,  
102** - с мобильного телефона -

Отдел МВД России по Усть-Лабинскому району

**8 (86135) 5-28-93** - МБУЗ «Центральная районная больница»  
Усть-Лабинского района

**8 (86135) 4-45-32** - Отдел по делам молодежи  
администрации МО Усть-Лабинский район

**8 (86135) 4-09-94** - Управление образованием  
администрации МО Усть-Лабинский район

**8 (86135) 4-09-95** - Комиссия по делам

несовершеннолетних и защите их прав при администрации  
МО Усть-Лабинский район

**АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ  
УСТЬ-ЛАБИНСКОГО РАЙОНА  
8 (86135) 4-08-26**



Скажи

"НЕТ"

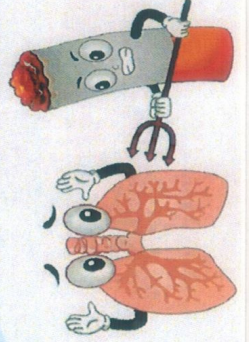
табакокурению!



**КУРЕНИЕ** – это психологическое расстройство, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов, среди них – никотин, угарный газ, смолы.

**НИКОТИН** в чистом виде – это яд нервнопаралитического действия, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.







**ЕСЛИ НУЖНА НАША ПОМОЩЬ НЕ МЕДЛИ, ПОЗВОНИ  
по «телефонам доверия»:**

**8 (86135) 4-13-60, 4-08-26 -  
Администрация МО Усть-Лабинский район**

**8 (86135) 4-23-14, 4-24-46, 4-11-82,  
102 - с мобильного телефона -  
Отдел МВД России по Усть-Лабинскому району**

**8 (86135) 5-28-93 - МБУЗ «Центральная районная  
больница» Усть-Лабинского района**

**АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ  
УСТЬ-ЛАБИНСКОГО РАЙОНА  
8 (86135) 4-08-26**





**НАРКОМАНИЯ** - это болезнь не только физическая, но и нравственная. Наркотики парализуют волю и начинают контролировать человека.

**НАРКОМАН** постепенно теряет свою нравственность, способность мыслить.

Теряет друзей, семью, работу, совершает преступления, становится опасным для самого себя и для окружающих.

## 10 причин сказать «нет» наркотикам:

1. **НАРКОТИКИ** не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения.
2. **НАРКОТИКИ** толкают людей на преступления.
3. **НАРКОТИКИ** дают фальшивое представление о счастье.
4. **НАРКОТИКИ** уничтожают дружбу.
5. **НАРКОТИКИ** разрушают семьи.
6. **НАРКОТИКИ** приводят к уродству новорожденных детей.
7. **НАРКОТИКИ** часто приводят к несчастным и смертельным случаям.
8. **НАРКОТИКИ** являются источником многих заболеваний.
9. **НАРКОТИКИ** делают человека слабым и безвольным.
10. **НАРКОТИКИ** являются препятствием к духовному развитию.

**Мы выбираем жизнь!**