

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

– это самое
распространенное в мире
психическое расстройство



НИКОТИН является психоактивным веществом, т.е химическим соединением, которые при приеме вызывает изменение психического состояния. Прием кажется человеку настолько приятным, что он начинает его повторять. Со временем это приводит к патологическому влечению и болезненному пристрастию.

РАЗВИВАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ – ЗАВИСИМОСТЬ. Основной характеристикой синдрома зависимости является болезненное, непреодолимое желание принять вещество, сравнимое с сильным голодом или жаждой.

Сформированная зависимость остается с человеком до конца жизни. Возможна только ремиссия. Стоит только человеку, давно уже переставшему курить, снова попробовать, как у него даже после длительного перерыва – возникает неудержимое желание вновь принимать его постоянно.

КУРЕНИЕ И ПОДРОСТОК. В ЧЕМ ГЛАВНАЯ ОПАСНОСТЬ?

ПАГУБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НИКОТИНА НА ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ. В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ ЭТО ОСОБЕННО ОПАСНО. МОЖЕТ ЗАМЕДЛИТЬСЯ РОСТ, ФОРМИРОВАНИЕ ВТОРИЧНЫХ ПОЛОВЫХ ПРИЗНАКОВ, ЕСТЬ ДАННЫЕ О ВЫСОКОМ РИСКЕ РАЗВИТИЯ БЕСПЛОДИЯ В БУДУЩЕМ.

ЧЕМ РАНЬШЕ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ КУРИТЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ У НЕГО ШАНСОВ СТАТЬ «ЗАЯДЛЫМ КУРИЛЬЩИКОМ», Т.Е. ЗАРАБОТАТЬ ТЯЖЕЛУЮ НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

БОЛЬШИНСТВО ЗАЯДЛЫХ КУРИЛЬЩИКОВ НАЧАЛИ КУРИТЬ В ВОЗРАСТЕ ДО 18 ЛЕТ, А ПОЧТИ ЧЕТВЕРТЬ ИЗ НИХ ВПЕРВЫЕ ПОПРОБОВАЛИ СИГАРЕТЫ В ВОЗРАСТЕ ДО 10 ЛЕТ.

ПОСТОЯННАЯ ГИПОКСИЯ (КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ) ОРГАНИЗМА, НЕИЗМЕННО ВОЗНИКАЮЩЕЕ ПРИ КУРЕНИИ. СТРАДАЮТ ВСЕ ОРГАНЫ, НО БОЛЬШЕ ВСЕГО – ГОЛОВНОЙ МОЗГ. СНИЖАЕТСЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ.

У ПОДРОСТКА МОЖЕТ СФОРМИРОВАТЬСЯ ОПРЕДЕЛЕННАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ: ИЗМЕНЯТЬ СВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИ ПОМОЩИ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ. ФОРМИРУЕТСЯ ПРИВЫЧКА ПОЛУЧАТЬ ЭНЕРГИЮ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ НЕ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ, А ИСКУССТВЕННЫМ, ХИМИЧЕСКИМ. А ЭТО – ПРЯМОЙ ПУТЬ К НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМУ

В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ ЛЮДЯМ СВОЙСТВЕННО НЕДООЦЕНИВАТЬ РИСК РАЗВИТИЯ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ТРАГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ С ЭТИМ СВЯЗАНЫ, И ПЕРЕОЦЕНИВАТЬ ВАЖНОСТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОГО ВНЕШНЕГО АНТУРАЖА, КОТОРЫЙ СОЗДАЕТСЯ ВОКРУГ СИГАРЕТ РЕКЛАМНЫМИ КАМПАНИЯМИ.

ВЕЙПЫ И ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ МЕНЕЕ ВРЕДНЫ?



Вейп и айкос — приспособления для курения, придуманные с целью вернуть интерес людей к табачной продукции, продать им смертельно-опасную привычку заново, завернув в модную, привлекательную «упаковку».



В отличие от сигарет, для доставки никотина в легкие используется не дым, а мелко-дисперсный пар. Причем, за счет формы подачи, он лучше усваивается легкими, тем самым, наносит еще больший вред, чем традиционные сигареты.



Никотин, содержащийся в электронных устройствах, вызывает точно такую же зависимость, как при курении традиционных сигарет.



Главная опасность этих модных гаджетов заключается в том, что они содержат малоизученные и не предназначенные для вдыхания в легкие химические вещества: глицерин, пропиленгликоль и другие. Уже доказано, что они вызывают характерные только для вейперов и курильщиков электронных сигарет смертельные болезни: синдром EVALI и попкуровую болезнь легких.

ЧТО ТАКОЕ СНЮС?



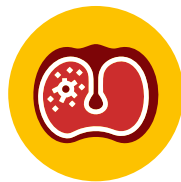
Снюс представляет собой измельчённый увлажнённый табак, который помещают между губой и десной на длительное время — от 5 до 30 минут. При этом никотин из табака поступает в организм. Основными составляющими снюса являются табак, вода, поваренная соль, сода (последние два добавляют для «разъедания» слизистой оболочки и облегчения проникновения никотина в ткани)



Подобно сигаретам, действие снюса основано на введении никотина в организм. Снюс вызывает никотиновую зависимость, и нет никаких оснований утверждать, что она меньше или больше, чем зависимость от курения. Поэтому широко известный вред никотина напрямую распространяется на потребителей снюса



В России после запрета табачного изделия получил распространение бестабачный снюс. Он изготавливается из растительного сырья (древесных волокон, трав) с добавлением ароматизаторов и синтетического никотина. Синтетический никотин трудно дозировать, и поэтому в одном пакетике сосательного бестабачного снюса его может содержаться столько, сколько в целой пачке традиционного табака. А это – высокий риск тяжелых и даже смертельных отравлений



Снюс вызывает неопухолевые поражения слизистой оболочки ротовой полости практически в 100 % случаев

УПОТРЕБЛЕНИЕ БЕСТАБАЧНОЙ НИКОТИНОСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОСТАНОВКУ РОСТА, ПОВЫШЕННУЮ АГРЕССИВНОСТЬ И ВОЗБУДИМОСТЬ, НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ, РАЗВИТИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЖЕЛУДКА, ПЕЧЕНИ, ПОЛОСТИ РТА, ОСЛАБЛЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

КУРЕНИЕ И ОБЩЕСТВО



В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ОБЩЕСТВО ВСЕ БОЛЕЕ НЕГАТИВНО ОТНОСИТСЯ К КУРИЛЬЩИКАМ

1

Многие работодатели неохотно берут на работу людей с вредными привычками, потому что не готовы предоставлять им условия и время на перекуры

2

Запрет на курение в поездах и самолетах – это серьезная проблема для курильщиков. Человек вынужден испытывать дискомфорт и часто вообще предпочитает отказаться от поездки

3

Люди все чаще отказываются терпеть вредные привычки у своего любимого человека. Поэтому курильщики в современном мире ограничены в выборе партнера

4

Сейчас в моду входит здоровый образ жизни. Естественно, забота о своем здоровье исключает наличие вредных привычек. Многие люди сейчас занимаются спортом – курильщик никогда не достигнет тех успехов, как некурящий

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

ПУСТЬ ВАША ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА БОЛЬШЕ НЕ ВНОСИТ ОГРАНИЧЕНИЯ В ВАШУ ЖИЗНЬ!



СОХРАНИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И СВОБОДУ ОТ ЗАВИСИМОСТИ!



НЕ СУЩЕСТВУЕТ БЕЗОПАСНОГО СПОСОБА И ДОЗЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА



ЕСЛИ ВЫ УЖЕ КУРИТЕ – ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ, КАК ОТ ОПАСНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО!



ПРЕКРАЩЕНИЕ КУРЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ И С ЛЮБЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ИМЕЕТ СУЩЕСТВЕННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ



КУРЕНИЕ – ЭТО ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ПРЕДОТВРАТИМОЙ СМЕРТНОСТИ В МИРЕ



СЕЙЧАС КУРИТЬ НЕ КРУТО, НЕ МОДНО И ПОПРОСТУ НЕУДОБНО