



Паління серед підлітків

Більшість із тих, хто палить у дорослому віці, почали палити ще підлітками. На сьогодні кількість підлітків, що палять, становить 150 млн., і ця цифра зростає. Заборона реклами цигарок, здоров'я цигарок, заборона паління в громадських місцях – це найбільш поширені методи боротьби з тютюнопалінням, проте їх усе ж не досить, щоб переконати молодь у згубному впливі

Нікотинова залежність - найпоширеніша у світі.

Українська армія дітей-курців – найбільша у світі після російської, як свідчать дані ВООЗ. Виною тому – приклад дорослих і культ сигарет у країні. За даними Українського інституту соціальних досліджень імені Яременка від 19% до 26% хлопчиків першу затяжку роблять в 11 років чи раніше, 13-18% дівчаток починають палити в 14 років, а ще 12-19% – у 15 років. Спочатку школярі роблять це нерегулярно, але так триває недовго: щоденною потребою нікотин стає вже на час закінчення школи або трохи пізніше. Так, серед восьмикласників пробували курити 52%, а серед десятикласників – близько 70%.

Лише трохи краща ситуація у профтехучилищах – там димлять практично половина хлопців-першокурсників і кожна четверта дівчина. Вища освіта трохи «здоровіша» – дозвілля із цигаркою в зубах проводять чверть першокурсників чоловічої статі й 8% студенток.

Куріння є причиною виникнення і розвитку онкологічних, серцево-судинних та легеневих захворювань.

Пасивне куріння: що воно таке і чим шкідливе Пасивне куріння - це вдихання повітря, забрудненого димом високої концентрації, людиною, котра не курить. Такі люди називаються пасивними курцями. Вони змушені вдихати тютюновий дим проти своєї волі. Пасивне куріння спричинює розвиток захворювань, властивих активним курцям. Запалена цигарка є джерелом димового потоку, що діє на оточення, котре вдихає ці шкідливі речовини. Пасивний курець, перебуваючи в одному приміщенні з активними курцями протягом 1 години, вдихає таку дозу газоподібних складових тютюнового диму, що дорівнює викурюванню половини цигарки!



Як кинути палити?

По-перше, подорослішати та усвідомити, яку реальну загрозу вашому здоров'ю завдає куріння.

По-друге, загартувати свою силу волі. Вона вам дуже знадобиться.

По-третє, зрозуміти, що тільки ви самі зможете себе вилікувати. Тільки ви відповідаєте за своє здоров'я і ніхто інший. Є, звичайно, способи і для тих, у кого з силою волі трохи не склалося. Візьміть шматок паперу або картону, який за розмірами, як пачка цигарок, напишіть на ньому все, чим куріння шкодить саме вам, і приклейте на пачку. Таким чином, щоразу, коли ви діставатимете цигарку, згадуватимете, як вона вам шкодить. І дарма більшість курців вважає, що в будь-який момент вони можуть покинути свою "звичку". Вони не знають, що це вже хвороба. Тому перед тим, як облюбите цигарку, подумайте, як ви потім будете від неї позбутися. Хоча той, хто думає про завтрашній день, ніколи не почне курити. Бо така людина справді доросла і соціально свідомо

**Звертайтеся в клініку, дружню до молоді для
отримання додаткової інформації
м.Червоноград, вул.Івасюка,8.тел. 3-29-12.**