

Найбільш популярні способи відмови від паління

1 Різке, одномоментне припинення паління (в період відпочинку, подорожей тощо, коли немає підвищеної нервової напруги). Найважче переносяться лише перші дві-три доби непаління: відчуються фізичні і психічні неприємні відчуття. Потім повертається добре самопочуття, підвищується настрій. Людина відчуває прилив сил, енергії, бадьорості. Він найкраще підходить для людей, позбавлених сили волі;

2 Поступове відвикання від тютюну шляхом послідовного зниження денної кількості цигарок тощо. Це допомагає зменшити прояви неприємних відчуттів.

З чого ж починати?

1. Треба чітко усвідомити особисту необхідність відмови від паління.
2. Домовитись з друзями чи родичами про підтримку, нейтралізуй провокації з боку тих, хто може перешкодити тобі здійснити твоє бажання.
3. Якщо ти вже неодноразово намагався кидати палити, але безуспішно, згадай та підготуй запобіжні заходи щодо повторення ситуації, за якої ти не втримався і почав палити.
4. Продумай альтернативи для цілеспрямованого проведення вільного часу – займись спортом, танцями, натхненними захопленнями тощо.
5. Досить ефективним способом у боротьбі з палінням є полоскання порожнини рота терпкими настоями, маслами трав, рослин тощо. Наприклад, є евкаліптове масло – 10-15 крапель на стакан води. Полоскати рот слід кілька разів на день, особливо безпосередньо перед спробою запалити.
6. Деяким курцям цигарку можуть замінити м'ятні льодяники, спеціальні жувальні гумки тощо.

ПАМ'ЯТАЙ!

НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИМ ФАКТОРОМ У БОРЬБІ З ПАЛІННЯМ Є ЗАМІНА ОТОЧЕННЯ, В ЯКОМУ ПОСТІЙНО ЗНАХОДИТЬСЯ КУРЕЦЬ – ЩОБ НЕ ВИНИКАЛО ПРИВОДІВ ТА СТИМУЛІВ ЗАПАЛИТИ.

Згідно з статистикою, понад 70% курців мають бажання відмовитись від паління, але самотійно зробити цього не можуть. Їм необхідна кваліфікована допомога фахівців, яка полягає в застосуванні: медикаментів, що полегшують фізичний та психічний стан; нетрадиційних методів лікування (акупунктура, дихальна гімнастика та інші); психотерапевтичної підтримки.



Зроби вибір на користь здоров'я!

Будь вільний!

Розпоряджайся своїм життям сам!



ДЕПАРТАМЕНТ
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОДА



ДЕПАРТАМЕНТ
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОДА

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ

**Вибір
завжди
за тобою!**



СПІЛЬНИЙ ПРОЕКТ
МОЗ УКРАЇНИ ТА СВІТОВОГО БАНКУ
В ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ

Ми стикаємося з алкоголем всюди. Рекламою алкогольних напоїв постійно намагаються вплинути на нашу свідомість. Алкогольні напої вживають усюди – у громадських місцях, на вулицях, у місцях відпочинку.

Що відбувається в організмі людини в результаті зловживання алкоголем? ВРАЖАЮТЬСЯ:



Серцево-судинна система: сприяє підвищенню артеріального тиску, гіпертрофії серцевого м'язу, розвитку інфаркту, інсульту. Може призвести до смертельного наслідку.

Головний мозок: виникають порушення пам'яті, мислення, психічні розлади, аж до стану «білої гарячки»



Шлунково-кишковий тракт: провокує гастрити, виразкову хворобу, цироз печінки тощо.

Слизова оболонка ротової порожнини: робить схильним до виникнення раку губи, горла та інших органів.



Вживання алкоголю під час вагітності (навіть у незначних дозах), спричиняє в різних формах фізичну і розумову затримку в розвитку майбутньої дитини



В результаті регулярного зловживання, як міцними, так і слабоалкогольними напоями, поступово виникає таке захворювання, як алкоголізм. **Однією з головних його ознак є похмілля, що виникає внаслідок отруєння організму та його зневоднення.** Похмілля може тривати один чи кілька днів, доки весь алкоголь не вийде з організму людини. Стан полегшується новою дозою алкоголю, але це посилює залежність.



В охороні здоров'я запроваджено поняття «стандартної дози» алкоголю для запобігання потенційній шкоді здоров'ю від вживання алкоголю

Безпечна доза алкоголю = 0 стандартних

1
стандартна
доза = **10 г**
етилового
спирту



330 мл пива
міцністю 3,5 – 5%

1 бокал столового
вина 100 мл
міцністю 11,5 – 13%



1 чарка 25 мл
спиртних напоїв
міцністю 40%

Низький ризик – помірне вживання алкоголю
чоловіки – не більше 3 стандартних доз за один раз, не більше 14 доз в тиждень,
жінки – не більше 2 стандартних доз за один раз, не більше 7 доз в тиждень.

Середній ризик – небезпечне вживання алкоголю
чоловіки – не більше 5 стандартних доз за один раз, від 14 до 41 доз в тиждень,
жінки – не більше 3 стандартних доз за один раз, від 7 до 28 доз в тиждень.

Високий ризик – шкідливе вживання алкоголю
чоловіки – 6 і більше стандартних доз за один раз, більше 42 доз в тиждень,
жінки – 4 і більше стандартних доз за один раз, більше 28 доз в тиждень.

АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ ЗА ВМІСТОМ У НИХ АЛКОГОЛЮ РОЗПОДІЛЯЮТЬСЯ НА: СЛАБОАЛКОГОЛЬНІ (ПИВО, ЛОНГЕРИ, ШЕЙКИ, ДЖИН-ТОНІКИ ТОЩО) ТА МІЦНІ АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ (ВИНО, ШАМПАНСЬКЕ, ГОРІЛКА, КОНЬЯК ТОЩО)

Пиво – це повноцінний алкогольний напій, який вміщує у собі етиловий спирт, фіто естрогени (рослинні аналоги статевих жіночих гормонів) тощо.

При зловживанні пива виникає залежність – зростає потреба у цьому напої та бажання збільшити його дозу. Поступово розвивається пивний алкоголізм, фізичне виснаження, психічна деградація. Підвищується вміст в організмі статевих жіночих гормонів (естрогенів), що призводить:



У жінок до гормональних порушень та захворювань жіночих статевих органів;

У чоловіків – до пригнічення синтезу чоловічих гормонів, що негативно впливає на статеву функцію і може викликати імпотенцію. Крім того, організм починає розвиватись за жіночим типом (більш інтенсивно відкладається жир на животі, стегнах, грудних залозах, змінюється тембр голосу тощо)



Тютюнові компанії світу виділяють величезні кошти на рекламу, щоб залучити якомога більше покупців і заробити на цьому величезні гроші, позбавляючи нас самого найдорожчого – здоров'я, життя.

ПАЛІННЯ – ЦЕ КЛІТКА, КУДИ ЛЕГКО ПОТРАПИТИ, АЛЕ ВАЖКО ВИБРАТИСЯ. І ВЖЕ НЕ ТИ, А ЦИГАРКА КЕРУЄ ТОБОО.

З чого складається тютюновий дим?

У тютюновому димі однієї цигарки міститься понад 4000 різних шкідливих для організму речовин та хімічних сполук. Паління вважається основною причиною розвитку раку легенів, горла, порожнини рота, шлунку, печінки, нирок тощо, а також серцево-судинних та інших захворювань.



- ▶ **Нікотин** – міститься у листках тютюну, викликає сильну залежність.
- ▶ **Смола** – темна клейка речовина, що утворюється як супутній продукт спалення і осідає у легенях.
- ▶ **Чадний газ** – проникає та заповнює легені, перешкоджаючи надходженню в організм кисню.
- ▶ **Кадмій** – спричиняє руйнування печінки, нирок, клітин мозку. У виробництві застосовується при виготовленні батарейок тощо.
- ▶ **Ацетон** – використовується у побуті для розчинення лаків та фарб.
- ▶ **Амоній** – користуються в хімічній для чищення одягу тощо.
- ▶ **Формальдегід** – канцерогенна речовина, яка руйнує центральну нервову систему.

ЦЕЙ ПЕРЕЛІК МОЖНА ПРОДОВЖУВАТИ І ДАЛІ. МОЖЛИВО ВАРТО ЗАМИСЛИТИСЯ НАД ТИМ, ЧИ СЛІД ПЛАТИТИ ВЕЛИКІ ГРОШІ ЗА НАБЛИЖЕННЯ ДО СМЕРТІ.

Вживання курільних сумішей (міксів) сприяє розвитку:

- Залежності
- Уражень головного мозку
- Психічних та онкологічних захворювань

Саме тому в США, Канаді, Німеччині, Австрії, Швейцарії, Франції, Польщі, Новій Зеландії КУРИЛЬНІ СУМІШІ ЗАБОРОНЕНІ!

А чи знаєш ти, що від хвороб, пов'язаних із курінням, щороку помирає більше людей, ніж від СНІДу, автомобільних катастроф, пожеж разом узятих?

Так – це реальність!

