***Профілактика шкідливих звичок***

**Це мас знати кожен**









Ти стикаєшся з алкоголем всюди. Реклама пи­ва й інших напоїв, якою насичений телеефір, бе­ре тебе в полон. Алкоголь продають у магазинах, у кіосках, у барах.

Його вживають усюди - на вулиці, у громадсь­ких місцях. Його п'ють і батьки, і родичі, і сусіди, і твої улюблені телевізійні герої.

І ти думаєш: то в чому проблема? Хіба алко­голь, який усі залюбки п'ють, такий вже шкідли­вий та поганий?

А що ти насправді знаєш про алкоголь?

Що таке алкоголь:

* Чистий алкоголь - це прозора рідина без запа­
ху і кольору.
* Алкоголь отримують у результаті шумування
цукру, що міститься, наприклад, у винограді,
пшениці й картоплі.



*Вміст алкоголю в різних алкогольних напоях*

У будь-якому алкогольному напої є алкоголь, а також вода і речовини, що надають йому певно­го запаху й кольору.

Алкогольні напої розрізняються за вмістом у них алкоголю. Чим вищий вміст алкоголю, тим міцніший напій. Міцність алкогольного напою вимірюється у градусах. Наприклад, у пиві -близько 3-5 градусів, у вині - 12-18 градусів і в міцних напоях - 30-40 градусів. За своєю дією алкоголь належить до наркотич­них речовин. У незначних дозах алкоголь галь-мує роботу головного мозку і викликає ефект розслаблення організму.

У великих кількостях алкоголь діє на організм, як отруйна речовина, що руйнує печінку, клітини головного мозку і спричиняє алкоголь­ну залежність чи алкоголізм.

Вживання алкоголю у великих

дозах за один раз може

спричинити смерть!

Від чого залежить вплив алкоголю на організм людини:

Вплив алкоголю на організм людини залежить

від ваги і росту людини:

**від статі людини:**

чим менше людина важить і чим менший у неї зріст, тим швидше вона п'яніє. Ор­ганізм дітей і підлітків ще не сформувався і не досяг фізичної зрілості. Діти і підлітки мають меншу вагу, ніж дорослі, і на зріст вони, як правило, також нижчі, аніж дорослі. Отже, і сп'яніння настає набагато швидше;

при вживанні однакової кіль­кості алкоголю, жінки п'яніють швидше і сильніше, ніж чоловіки. Жінки, як правило, нижчі за зростом і мають меншу вагу. Організм жінки містить менше води. Обмін речовин також відбу­вається по-іншому, ніж у чо­ловіків. Якщо жінки зловжи­вають алкоголем, проблеми зі здоров'ям у них з'являють­ся набагато раніше, ніж у чо­ловіків;

від проміжку часу між вживанням їжі та вживаниям алкогольного напою:

чим більший проміжок часу між тим, як поїв, і тим, як випив алкогольний напій, тим сильніше сп'яніння. Найсильніше п'яніють на «порожній» шлунок;

від міцності і від специфіки газу в алкогольному напої:

міцні напої, наприклад горілка, а також шипучі на­пої, наприклад, шампансь­ке, швидше всмоктуються у кров. Отже, від міцних і шипучих напоїв п'яніють швидше;

від кількості випитого:



чим більше випив, тим сильніше сп'янів;

від швидкості, з якою було випито алкогольний напій:



чим швидше випив, тим швидше сп'янів.

Що відбувається в організмі людини в результаті прийому алкоголю?

Після вживання алкогольного напою алкоголь всмоктується у кров дуже швидко. За кілька хви­лин він уже розноситься по всьому тілу і потрап­ляє в головний мозок.

Після вживання алкогольного напою крово­носні судини розширюються, і алкоголь починає негативно впливати на серце.

Після вживання алкогольного напою відбу­вається також і навантаження на печінку. Печінка - орган, що виводить алкоголь із ор­ганізму людини.

Чим більше випив, тим більше навантаження на печінку. Печінка виводить з організму людини 10 мл чистого алкоголю за 1 годину.

Наприклад, якщо хтось випив півпляшки вина, то через 3 години після цього алкоголь усе ще буде знаходитися у нього в крові.

Алкоголь також впливає на м'язи.

Після вживання алкогольного напою організм починає втрачати більше води за одиницю часу, ніж у звичайному стані. Людський організм на 72% складається з води. Втрата води для ор­ганізму дуже небезпечна.

Навіть при вживанні невеликої кількості алкоголю людина набагато повільніше реагує на зовнішні подразники і їй необхідно більше часу, щоб щось вирішити. Саме тому з людьми у цьому стані часто трапляються нещасні випадки.

Значна кількість випитого алкоголю може спричинити тремтіння рук і двоїння в очах. Лю­дина стає емоційно неврівноваженою. Порушуєть­ся здатність правильно оцінювати події, і, як наслідок, людина втрачає контроль над собою і своїми вчинками.

У стані алкогольного сп'яніння може трапити­ся таке, про що потім дуже пошкодуєш, але буде вже запізно.

Що саме може статися у результаті алкогольного сп'яніння

У стані алкогольного сп'яніння сильно підви­щується ризик нещасних випадків: половина тих, хто потрапляє під машину, перебувають у нетве­резому стані.

Якщо людина в стані алкогольного сп'яніння керує автомобілем, ризик потрапити в аварію самому чи травмувати пішохода різко збіль­шується.

Більше ніж половина пожеж у квартирах і приватних будинках виникає через паління лю­дей, що перебувають у стані алкогольного сп'яніння. Нерідко це закінчується смертельним результатом.

Половина з тих, хто втопився у річці, озері чи ставку, були у стані алкогольного сп'яніння.

Можна одержати важкі травми, серед них і травму голови: половина за тих, хто потрапляє до лікарні в автомобілі «швидкої допомоги\*, мають травму голови, одержану в стані алкогольного сп'яніння.

Можна знепритомніти, якщо випити велику кількість алкоголю.

Можна захлинутися блювотною масою і помер­ти: часто після вживання значної кількості алко­голю нудить. Якщо людина впала і її знудило, то вона може захлинутися власним блювотинням і померти.

Можна отруїтися алкоголем і померти.

Тисячі людей щороку помирають через от­руєння алкоголем.

Можна завдати непоправної шкоди здоров'ю майбутньої дитини:

Медичні дослідження останніх років показу­ють: вживання навіть невеликої кількості алкого­лю під час вагітності може завдати дуже серйоз­ної шкоди здоров'ю майбутньої дитини - спричи­нити фізичну і розумову затримку в її розвитку.

Вранці може настати огидне, хворобливе похмілля:

Нудить, голова розколюється на тисячу частин, увесь час мучить спрага - це похмілля. Стан похмілля виникає у результаті вживання великої кількості алкоголю і втрати організмом великої кількості води. Похмілля може тривати один чи кілька днів, доти, допоки весь алкоголь не вийде з організму людини.

Можна потрапити до в'язниці:

Дуже часто люди в стані алкогольного сп'яніння потрапляють у різні сумнівні історії, наприклад, стають учасниками бійок і розбою, завдають шкоди чужому майну. У результаті про­ти них може бути порушено кримінальну справу і вони можуть потрапити до в'язниці.

Правда про алкоголь

Люди часто вигадують виправдання своїй поведінці, зокрема, коли вживають алкоголь. Ти можеш почути від різних людей *(своїх родичів, друзів, сусідів)* про те, як діє алкоголь на організм людини, що потрібно робити, якщо перепив тощо. Ці люди часто старші за тебе, і тобі хочеться їм вірити. Але в більшості випадків їхні слова НЕПРАВДА. А ми хочемо, щоб ти знав ПРАВДУ.

**1. ПРО ПОХМІЛЛЯ.**

Багато хто переконаний: в стані похмілля не­обхідно обов'язково випити ще невелику кількість алкогольного напою, щоб похмелитися. З цієї брошури ти вже знаєш, що печінка може **вивести** з **організму людини тільки 10 мл** алкого­лю за 1 годину. Випиваючи додаткову кількість алкоголю, людина тільки збільшує навантаження на і без того вже «перевантажену» печінку. Ані додатковий алкоголь, ані кава, ані холодний душ, ані свіже повітря не приводять до дійсного про­тверезіння.

ПРАВДА *полягає у тому, що єдиний лікар від похмілля - це час. Алкоголь виводиться з ор­ганізму тільки за певний час. Людина в стані похмілля повинна уникати вживання алко­голь протягом 2-х днів, щоб дати своєму ор­ганізму «відпочити» і отямитися.*

**2. АЛКОГОЛЬ НЕ ПОМІЧНИК У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ.**

Деякі люди вірять, що алкоголь допомагає за­бутися і не думати про проблеми. Однак можна забути про свої проблеми на сьогоднішній вечір, а вранці вони знову нагадають про себе. Якщо весь час повертатися до алкоголю, щоб забути про проблеми і горе, то це ~ прямий шлях до алко­голізму. І тоді поряд із проблемами, про які хотілося б забути, з'явиться ще одна - проблема алкоголізму.

ПРАВДА *полягає у тому, що алкоголь не*

*вирішить твоїх проблем, а спричинить нові:*

*алкоголізм і зневагу оточення.*

3. **ПРО ПИВО.**

Зараз деякі молоді люди вірять, що можна пи­ти пиво в необмежених кількостях без ризику для здоров'я, тому що пиво - слабоалкогольний напій.

**ПРАВДА** *полягає у тому, що 330 мл пива (це одна банка), 150 мл вина (це один келих)*

*та 40 мл горілки (це одна чарка)*

*містять однакову кількість алкоголю.*

*От і подумай, чи можна пити пиво*

*як завгодно багато?*

Якщо **ДОРОСЛА ЛЮДИНА** регулярно вживає понад 3 одиниці алкоголю, вона завдає шкоди своєму здоров'ю.

**4. ВІД АЛКОГОЛЮ МОЖНА ПОМЕРТИ.**

Деякі вважають, що від алкоголю не помреш: пий собі і пий.

ПРАВДА *полягає у тому, що людина може померти від дози алкоголю, якої не витримає 'Сі серце або з якою не впорається* її *печінка.*

5. **ПРО МІРУ І ПРО КІЛЬКІСТЬ ВИПИТОГО.**

Деякі підлітки щиро вірять, що алкогольні на­пої не завдадуть шкоди, якщо знати міру у їхньо­му вживанні. Однак, при цьому вони ніяк не мо­жуть визначити цю міру: ні в грамах, ні в мілілітрах. Деякі говорять, що *«міра це коли не напиваєшся до такого стану, що друзі тягнуть тебе на собі додому».* Вони також вірять, що ця міра однакова, як для дорослих людей, так і для них самих.

У європейських країнах міру визначають через одиницю алкоголю, що, у свою чергу, визначаєть­ся в грамах і мілілітрах.

**1 одиниця алкоголю = 10 мл чистого алкоголю. У 330** мл **бавці пива міцністю 4—5% міститься 1,5 одиниці** алкоголю. У **150** мл **келиху вина міцністю 11—12% міститься 1,5 одиниці алкоголю. У 40 мл чарці горілки міцністю 40%** теж **міститься**

**1,5 одиниці** алкоголю.

Якщо **ДОРОСЛА ЛЮДИНА** регулярно вживає понад 3 одиниці алкоголю, вона завдає шкоди своєму здоров'ю.

ПРАВДА *полягає у тому, що, по-перше, стан, близький до того, коли «друзі тебе тягнуть на собі додому», не може вважатися мірою.*

*А по-друге, вплив алкоголю на організм людини залежить від ваги і зросту людини. Діти і підлітки важать значно менше, ніж*

*дорослі, і на зріст вони,*

*як правило, нижчі, ніж дорослі. Отже, молоді*

*люди, що не досягли фізичної зрілості, не*

*можуть вживати стільки ж алкоголю,*

*скільки дорослі.*



**6. ПРО ЗМІШУВАННЯ АЛКОГОЛЬНИХ НА­ПОЇВ І ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ З ІНШИМИ НАРКОТИКАМИ.**

Дехто вірить, що можна змішувати різні алко­гольні напої, а також вживати алкоголь із будь-якими іншими наркотиками.

ПРАВДА *полягає у тому, що, змішувати різні алкогольні напої між собою,*

*а також вживати алкоголь*

*із будь-якими іншими наркотиками*

*дуже небезпечно для життя.*

7. ЛИШЕ НЕЗНАЧНА КІЛЬКІСТЬ ПІДЛІТКІВ ВЖИВАЄ АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ.

Деякі підлітки вірять, що більшість однолітків уже вживають алкоголь. А отже, вони також не­одмінно повинні вживати алкоголь.

ПРАВДА *полягає у тому, що насправді*

*далеко не всі підлітки у віці від 13 до 15 років вживають алкоголь.*

Що робити підлітку

* ПЕРШЕ - потрібно знати всю правду про
алкоголь. Наша стаття допоможе тобі в
цьому.
* ДРУГЕ - спробуй відстрочити вживання алко­
голю, включаючи пиво, до настання фізичної
зрілості. Вважається, що людина досягає
фізичної зрілості тоді, коли вона стає пов­
нолітньою, тобто у 18 років. Почекай, не
поспішай, ще встигнеш.
* ТРЕТЄ - займися фізичними вправами, або
улюбленим видом спорту або спортивними
танцями. Від цього потрійна користь: 1 - ко­
ристь для здоров'я, 2 - чудово проводитимеш
вільний час, 3-ти знайдеш друзів, іа якими
в тебе будуть спільні інтереси, наприклад,
спорт.
* ЧЕТВЕРТЕ - якщо мучить спрага, випий що-
небудь безалкогольне, навіть якщо воно кош­
тує дорожче від пива, пам'ятай: алкоголь ви­
водить воду з організму, тому не може втамо­
вувати спрагу.
* П'ЯТЕ - не витрачай гроші на пиво або інші
алкогольні напої. Краще збери гроші і при­
дбай за них що-небудь цінне, наприклад, мод­
ний одяг, нову комп'ютерну гру, або черговий
похід в Інтернет-кафе, або на дискотеку.
* ШОСТЕ - пам'ятай, як поводитися там, де ти
можеш зіштовхнутися з алкоголем.

Якщо ти йтимеш туди, де інші вживатимуть ал­когольні напої, пам'ятай: ти маєш повне право не вживати алкоголь, якщо ти цього не хочеш. Твої друзі, а також родичі повинні поважати це право. Якщо тебе попросять пояснити, чому ти не хочеш пити, заздалегідь подумай про відповідь *(якщо не хочеш, щоб це було зненацька).*

Наприклад, ти можеш сказати:

* Мені не подобається смак алкоголю, або
* Мені не подобається, як я почуваюся після
алкоголю, або
* Тверезий я більш веселий, або я краще пове­
селюся на тверезу голову, або
* Я знаю, що алкоголь тільки ускладнить мої
проблеми, або
* Пити — це проти моїх переконань, або
* Не хочу ризикувати здоров'ям, або мені шко­
да свого здоров'я, або
* Похмілля - це мерзотна справа, або
* Я не хочу втрачати контроль над собою, або
мені подобається контролювати себе, або
* Та я просто не хочу.

Непогані відповіді, чи не так? Таким відповідям буде досить складно щось протиставити.

Причину відмови потрібно називати впевнено, тоді вона звучатиме правдиво і переконливо.

ПАМ'ЯТАЙ:

* Якщо ти будеш твердо дотримуватися свого
рішення, то незабаром переконаєшся, що інші
стануть поважати твій вибір.
* Справжні друзі не будуть примушувати тебе
робити те, що ти робити не хочеш.
* Тусуйся з тими, хто поділяє твоє бажання ве­
селитися без алкоголю і вміє це робити.
Приєднайся до спортивної команди, ансамблю,
молодіжної організації, таким чином у тебе з'яв­
ляться нові друзі, з якими в тебе будуть спільні
інтереси.

Не думай, що ти сдиний, хто не хоче вживати алкоголь. На будь-якій вечірці завжди знайдеться кілька людей, що теж не захочуть вживати алкоголь. Ось тобі і компанія!

***Завжди роби вибір на користь здоров'я!***



**Правда *про***

З курінням, як і з алкоголем, ти зіштовхуєшся скрізь. І ти думаєш, то в чому ж проблема? Нев­же куріння таке шкідливе і погане?

Що ж ти насправді знаєш про тютюн і куріння

Що таке сигарета і з чого складається тю­тюновий дим:

Сигарета - це добре подрібнені листки тютюну, загорнені в тонкий цигарковий папір.

У тютюновому димі однієї сигарети міститься понад 4 000 різних хімічних сполук, багато з

яких шкідливі для здоров'я. Деякі з цих

речовин отруйні. 43 з них належать до речовин,

що викликають рак.

До отруйних речовин у тютюні передусім нале­жить

• НІКОТИН. Він міститься в листках тютюну. Потрапляючи в організм людини з тютюновим димом, нікотин діє як *міцний швидкодіючий наркотик,* викликаючи *сильну залежність від куріння.*



До речовин, що викликають рак, належить СМОЛА. Смола - це темна клейка речовина, що осідає в легенях.

У тютюновому димі також міститься ЧАДНИЙ ГАЗ. Ще у сигаретах містяться

АЦЕТОН *(ним звичайно змивають лак для нігтів),*

АМОНІЙ *(його застосовують для чищення одя­гу в хімчистці),*

БЕНЗИН *(зазвичай це пальне, яким заправля­ють автомобілі, може викликати рак),*

* КАДМІЙ *(найчастіше міститься в батарей­
ках, може спричинити руйнування печінки, ни­
рок і клітин мозку),*
* ФОРМАЛЬДЕГІД *(використовується для бальза­
мування тіл покійників, може викликати рак).*

Що відбувається в організмі людини, коли вона курить

Щойно людина закурює сигарету, нікотин через легені потрапляє у кров. І вже через 8 СЕКУНД починає впливати на головний мозок.

Нікотин спочатку збуджує, а потім гальмує процеси в нервовій системі.

Нікотин посилює серцебиття, звужує крово­носні судини і підвищує артеріальний тиск.



Добова кількість серцевих скорочень у курця на 15 000-20 000 більша

ніж у людини, яка не курить. До того ж» серце курця перекачує за день на 1 500 літрів крові

більше,

ніж некурця.

Таким чином,

СЕРЦЕ

«ПЕРЕВТОМЛЮЄТЬСЯ».

Це спричиняє хвороби серця і навіть смерть.

Разом із нікотином у легені потрапляє смола. Вона осідає на стінках легенів.

Не буде перебільшенням сказати, що курець «їсть смолу ложками». Якщо людина викурює пачку сигарет у день, за рік вона «з'їдає» 700 грамів смоли.

Разом із нікотином через легені в кров також проникає чадний газ. Цей газ зменшує надход­ження кисню в усі органи тіла. Через нестачу кис­ню м'язи тіла виснажуються, і виникає стан за­гальної втоми.

Вміст чадного газу в крові тих, хто курить, у 15 разів вищий, ніж у тих, хто не курить.



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

Що таке пасивне куріння?

Коли хтось курить, дим потрапляє не лише в легені курця, але й у легені всіх тих, хто перебу­ває поблизу, навіть якщо самі вони не курять.

Ти стаєш пасивним курцем, вдихаючи тютюно­вий дим, коли курять інші.

Ти можеш стати пасивним курцем, наприклад, у кав'ярні, де в повітрі в'ється сигаретний дим, або в компанії людей, коли хтось курить, або навіть у власному помешканні, якщо хтось із батьків курить у твоїй присутності.

* За даними досліджень, дружини курців
частіше хворіють на серцево-судинні захворю­
вання та бронхіальну астму й у середньому
помирають на 4 роки раніше від жінок, чиї
чоловіки не курять.
* У дітей, в родині яких курять, погіршується
слух.
* Куріння батьків спричинює також руйнуван­
ня зубів у дітей.
* Якщо вагітна жінка курить, дитина в її ут­
робі теж є пасивним курцем. Дослідження
свідчать: у вагітних жінок, які курять, малю­
ки народжуються недоношеними і зі зниже­
ною вагою.

Пасивне куріння так само шкідливе для

здоров'я, як і власне куріння.

Можуть розвиватися хвороби дихальних шляхів, астма і навіть рак.

Як куріння впливає на фізичну форму і заняття спортом?

Якщо ти захоплюєшся спортом і якщо хочеш

зберегти гарну фізичну форму на довгі роки, тобі

обов'язково потрібно знати таке:

•\* ^\* Куріння звужує кровоносні судини і збільшує навантаження на серце.

^\* У курців виникає задишка втричі частіше, ніж в осіб, які не курять.

^ Куріння руйнує легені.

^ Воно також знижує рівень кисню в крові. Ки­сень є особливо необхідним для твоїх м'язів, коли ти займаєшся спортом і коли тобі потрібно долати важкі фізичні навантаження.

^ Курці бігають повільніше. Пробігти довгу дис­танцію за короткий час для них серйозна проб­лема. СПРАВЖНІ СПОРТСМЕНИ НЕ КУРЯТЬ.

Правда про куріння

У розділі про алкоголь ми розповіли про те, що люди часто придумують виправдання своїй по­ведінці. Це, зокрема, стосується і куріння. Дуже часто такі виправдання - неправда. А ми хочемо, щоб ти знав/знала правду.

1. КУРИТИ І НЕ ЗАТЯГУВАТИСЯ - ТАК СА­МО ШКІДЛИВО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.

Деякі люди вірять, що коли курити не затягу­ючись, намагаючись не вдихати дим у легені, можна уникнути негативних наслідків куріння.

**ПРАВДА** *ж така: навіть якщо просто три­маєш у руці запалену сигарету, то вже вди­хаєш тютюновий дим. Тому немає значення затягується людина чи ні - тютюновий дим, однаково потрапляє в Ті легені.*

2. СИГАРЕТИ З ФІЛЬТРОМ ТАК САМО ШКО­ДЯТЬ ЗДОРОВ'Ю.

Деякі вірять, що сигарети з фільтром безпечні для здоров'я.

**ПРАВДА** *полягає в тому, що куріння*

*будь-яких тютюнових виробів: сигарет з*

*фільтром і без фільтра, цигарок, трубок,*

*уживання жувального тютюну - шкідливе*

*для здоров'я. Дим будь-яких тютюнових*

*виробів містить як отруйні речовини, так і*

*речовини, що викликають рак.*

НЕ БУВАЄ БЕЗПЕЧНИХ СИГАРЕТ.

3. ЖУВАЛЬНИЙ ТЮТЮН, ЯК І СИГАРЕТИ, ШКІДЛИВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.

Дехто впевнений, що коли замість сигарет жу­вати тютюн, жодної шкоди для здоров'я не буде.

**ПРАВДА** *полягає в тому, що жування тютюну так само шкідливе, як і куріння сигарет або будь-яких інших тютюнових*

*виробів. У жувальному тютюні також*

*містяться отруйні речовини і речовини, що*

*викликають рак.*

4. НАВІТЬ ПОМІРНО КУРИТИ - ШКІДЛИВО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.

Деякі вірять, що помірне куріння не шкодить здоров'ю.

ПРАВДА *полягає в тому, що курити багато чи мало однаково шкідливо. Нікотин викликає*

*звикання, що може розвинутися і після кіль­кох викурених сигарет. Нікотин, смоли і чад­ний газ потрапляють в організм разом із ди­мом навіть однієї сигарети.*

***Наше видання можна передплатити з будь-якого місяця* у *будь-якому відділенні зв'язку України***

При першій спробі закурити може виникнути запаморочення, нудота і блювота.

Як куріння впливає на організм люди­ни, яка нещодавно почала курити

У тих, хто щойно почав курити:

* одяг і волосся починають пахнути тютюном;
* з'являється неприємний запах із рота;

- з'являються плями на зубах, змінюється
колір зубної емалі, зуби починають жовтіти;

- розвивається залежність від куріння.
Нещодавно вчені знайшли пояснення, чому в

людини розвивається залежність від тютюну. Справа в тому, що тютюновий дим руйнує баланс речовин у головному мозку. Тому прихильників сигарети весь час тягне курити, і саме через це їм стає важко облишити цю звичку.



КУРІННЯ - ЦЕ ТАКА РІЧ, КОЛИ ЛЕГКО ПОТРАПИТИ В «КЛІТКУ».

Але важко з неї вибратися: залежність фор­мується швидко і непомітно. Почати курити знач­но легше, аніж припинити. Більшість курців шкодують, що колись уперше взяли до рук сига­рету. Дуже багато бажаючих кинути, але коли розвинулася залежність від куріння, це вже зро­бити непросто.

У курців-початківців з'являються проблеми, пов'язані з дихальними шляхами: запалення сли­зових оболонок рота і горла, важке дихання *(за­дишка),* кашель, може розвинутися астма або бронхіт.

У тих, хто нещодавно почав курити, виникає кисневе голодування, тому що чадний газ, попа-даючи через легені в кров, обмежує доступ кисню в усі частини тіла. Починає знижуватися імунітет.

Що відбувається в результаті тривалого куріння

Тривале куріння - це регулярне куріння сигарет та інших тютюнових виробів протягом тривалого часу. Медичні дослідження показують: тривале куріння значною мірою підвищує РИЗИК розвит­ку захворювань і спричиняє передчасну смерть. Тривале куріння веде до таких захворювань: 5\*\* До хвороб дихальних шляхів і легенів, включа­ючи хронічний бронхіт, емфізему легенів, рак губи і горла, рак легенів.

Ризик померти від хронічного бронхіту або емфіземи легенів у курців у 5 разів вищий, аніж у тих, хто не курить.

Ризик померти від раку легенів у 23 рази ви­щий у чоловіків-курців і в 11 разів вищий у жінок-курців, ніж у людей, байдужих до куріння. >■ До серцево-судинних захворювань, включаючи інфаркт і інсульт.

Нікотин спричиняє підвищену ламкість і заку­порку судин. Від цього страждають судини серця і головного мозку. У результаті в людини може розвинутися інфаркт міокарда або інсульт.

Ризик померти від серцево-судинних захворю­вань удвічі вищий у курців, аніж у тих, хто не курить.

Ризик померти від інсульту в 1,5 раза вищий у курців, аніж у тих, хто не курить. г\* До хвороб системи травлення, включаючи ви­разку шлунку і дванадцятипалої кишки, рак підшлункової залози, а також рак нирок та се­чового міхура.

Ризик занедужати на рак нирок, сечового міху­ра і підшлункової залози значно вищий серед курців, аніж серед осіб, байдужих до сигарет. V До зниження функції чоловічої репродуктивної системи й імпотенції.

Нікотин підвищує ламкість і закупорку судин. При цьому досить часто виникає звуження або повна закупорка судин статевого органу. У цьому випадку розвивається стійка імпотенція. ^ До ампутації ніг.

Під дією нікотину виникає порушення крово­обігу судин нижніх кінцівок. Ці зміни можуть викликати потребу ампутації ніг. *г* До раку молочної залози.

У тих дівчаток, які починають курити в підлітковому віці, ризик розвитку раку молочної залози стає на 70% вищим, аніж у їхніх ровес­ниць, які не курять.

Від усіх перерахованих вище хвороб можна по­мерти.

5. КУРІННЯ - ЦЕ НЕ ЗАСІБ ДЛЯ СХУД­НЕННЯ.

Деякі дівчата переконані: куріння - це кращий засіб для схуднення. Ті з них, які вже курять, але хотіли б кинути, хвилюються, що, кинувши ку­рити, вони наберуть вагу.

ПРАВДА *полягає в тому, що нікотин*

*пригнічує апетит, однак куріння не розв'язує*

*проблему ваги. Чимало курців також мають*

*надлишкову вагу. Проблема ваги може бути*

*вирішена лише за допомогою правильного*

*харчування. Можна, наприклад, перейти на*

*низькокалорійну їжу вживати якнайбільше*

*овочів і фруктів. Яблука та морква - ось*

*найкращий засіб для підтримання нормальної ваги.*

6. КУРИТИ - ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ ПОДОБАТИ­СЯ ДІВЧАТАМ.

Деякі хлопці-підлітки вважають: якщо вони курять, то подобаються дівчатам.

ПРАВДА ж *насправді така; для того, щоб справити враження на дівчат, не обов'язково*

*починати курити. Багатьом дівчатам підліткам не подобаються хлопці, які курять,*

*тому що від них неприємно пахне.*

*Ось що каже 14-річна Олена з Бородянки:*

*«Йде собі, смалить, і вважає, що крутий.*

*Краще б помився».*

7. КУРИТИ - ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ ВИГЛЯДАТИ ЕЛЕГАНТНО.

Деякі дівчата-підлітки вважають: якщо вони курять, то виглядають так само елегантно, як і ті красиві жінки, яких вони бачать із сигаретою в рекламі чи кінофільмах.

ПРАВДА *полягає в тому, що тютюнові*

*кампанїі виділяють величезні гроші на*

*рекламу і кіно, щоб залучити якнайбільше*

*покупців сигарет і заробити на цьому ще*

*значніші суми. У своїй рекламі вони*

*використовують красивих жінок, аби*

*сигарети виглядали привабливими. Як*

*правило, ці жінки курять тільки для*

*реклами, зазвичай у повсякденному житті*

*вони не курять, а бережуть здоров'я.*

8. КИНУТИ КУРИТИ НЕЛЕГКО.

Деякі підлітки вірять, що немає нічого простішого, як припинити куріння. Вони мірку­ють так: ось зараз трішки побавимося, сьогодні покуримо, завтра на дискотеці покуримо, та ще післязавтра на святкуванні дня народження Сергія покуримо, а потім і кинемо.

ПРАВДА *полягає в тому, що коли людина*

*курить, у неї змінюється баланс речовин у*

*головному мозку, внаслідок чого виникає*

*залежність від куріння. Людина починає*

*відчувати постійну тягу до куріння. Після*

*цього кинути курити стає зовсім нелегко.*

Що робити підлітку

ПЕРШЕ: потрібно знати всю правду про тютюн і куріння. Наша стаття допоможе тобі в цьому.

ДРУГЕ: потрібно також знати, що, незважаючи на рекламу сигарет, фільми і серіали, у яких твої улюблені герої можуть курити, більшість підлітків, молодих людей, дорослих і спортсменів не курять.

ТРЕТЄ: займися фізичними вправами, або улюбленим видом спорту, або спортивними тан­цями. Від цього потрійна користь:

1. - користь для здоров'я;
2. - чудово проводитимеш вільний час;
3-ти знайдеш друзів, з якими в тебе будуть

спільні інтереси, наприклад, спорт.

ЧЕТВЕРТЕ: треба знайомитися з новими людьми і знаходити нових друзів, але при цьо­му слід залишатися вільним і незалежним від їхнього тиску. Не обов'язково курити «за ком­панію» лише тому, що твої друзі чи інші люди курять. Бо курити чи не курити - це твій вибір, а не твоїх друзів. Не вони вирішують за тебе, а ти сам маєш вирішувати. Не курити - це не оз­начає бути слабким, недосить дорослим або «білою вороною».

Якщо твій друг пропонує тобі закурити, а ти не хочеш, ти не повинен погоджуватися. Завжди можна відмовитися. Ось перелік можливих відмов, обери те, що тобі більше імпонує:

Ти можеш відповісти йому прямо: «Ні, я не хо­чу», або «Ні, мені неприємний запах сигарет, мені від нього погано».

Ти можеш запропонувати йому щось інше: «Да­вай краще займемося чимось іншим, наприклад, пограємо в футбол або зробимо ще щось».

Ти можеш змінити тему розмови, наприклад: «Слухай, а я вчора по телевізору бачив ось таку передачу тощо».

Ти можеш пожартувати у відповідь, наприк­лад: «Я не димохід». А в Голландії підлітки ка­жуть: «Моя кішка померла від раку легень».

Ти можеш просто піти, посилаючись на якусь причину: «Мені треба йти. Я спізнююся на трену­вання», або назвати іншу причину.

Ти можеш послатися на родичів: «Я не хочу неприємностей із батьками».

Ти можеш спробувати уникнути ситуацій, коли тобі можуть запропонувати закурити. Якщо ба­чиш, що твої друзі збираються курити, просто не підходь до них у цей час.

Якщо ти відмовився, а на тебе продовжують тиснути і заявляють, наприклад, «Ти мені не то­вариш» або «Якби ти був мені другом, ти б курив зі мною», ти можеш відповісти:

- А якби ти був мені другом, ти б не змушував
мене робити те, чого я не хочу, або

- Я не буду курити, але однаково залишуся
твоїм другом.

Якщо тобі кажуть, наприклад: «Слабо закури­ти?» або «Ти слабак», можна запитати у відповідь:

* А чи вистачить у тебе сил робити не так, як
усі і не курити? або
* А чи вистачить у тебе сил кинути курити? або
* А тобі слабо не курити?

Не курити — це означає зробити вибір на користь здоров'я.

Справжні друзі повинні це розуміти і поважати твій вибір.

П'ЯТЕ: не витрачай гроші на «дим». Краще за­ощадь їх і витрать на що-небудь цікаве, наприк­лад, на модний одяг, або на нову комп'ютерну гру. або на черговий похід до Інтернет-клубу, або на дискотеку.

Якщо ти куриш по одній пачці сигарет за тиж­день, то за рік ти витрачаєш:

Якщо сигарети коштують до 2 грн за пачку -до 104 грн.

Якщо сигарети коштують до 3 грн за пачку -до 160 грн.

ШОСТЕ: не опинися у клітці з назвою «Тю­тюн». Куріння - це та клітка, куди легко потра-

***м***

пити, але важко вибратися. І вже не ти, а сигаре­та керує тобою.

Пам'ятай, що нікотин є в будь-яких сигаретах, сигарах,! він спричиняє залежність.

Будь вільний від тютюну, розпоряджайся своїм життям сам і не дозволяй сигареті розпоряджати­ся ним.

СЬОМЕ: якщо ти вже час від часу куриш або робиш це постійно, настав час кидати курити. У цьому подвійна користь: 1 - величезна ко­ристь для здоров'я; 2-ти заощаджуєш купу грошей.

Ті, хто почав курити до 15 років, у 5 разів частіше помирають від раку, ніж ті, хто став кур­цем після 25 років.

Про користь некуріння

ІМІДЖ: у тебе красивий, здоровий вигляд. Від тебе - від твого волосся, одягу та з рота -приємно пахне. У тебе білі зуби і сяюча усмішка.

ЗДОРОВ'Я: ти здоровий, ніщо не підриває тво­го здоров'я. У тебе не підвищується тиск, твоє серце працює рівно, а не як перевантажений на­сос, що під впливом нікотину змушений перека­чувати більше крові. Твої легені чисті, на них не­має смоли. Смола не роз'їдає їх і не перетворює здорові клітини легенів на ракові. Ти не запро­шуєш рак у свої легені.

ГАРНІ СТОСУНКИ З ІНШИМИ: ти не свариш­ся зі своїми батьками через те, що вони знайшли в тебе сигарету. Ти, у буквальному розумінні, не отруюєш здоров'я ані собі, ані іншим.

СВОБОДА: ти вільний! Ти господар свого жит­тя, а не нікотин, не сигарета. Тобі не потрібно безглуздо витрачати гроші на «дим», натомість ти можеш їх витрачати на щось по-справжньому цінне і важливе. Ти обираєш здоров'я і красивий, здоровий вигляд.