



Умей сказать  
«НЕТ»



**Весь мир  
знает,  
А ТЫ ?**

КРОМЕ  
НИКОТИНА  
ВЫ  
ВДЫХАЕТЕ:

**СТИРОЛ** угарный газ

аммиак **Никель** Мышьяк

**РТУТЬ** фенол Синильная

кислота **Хром** **НИКОТИН**

**БЕНЗОПИЛЕН** смола

Стеариновая кислота **Кадмий**

**КАРБАЗОЛ** ацетон **УРАН**

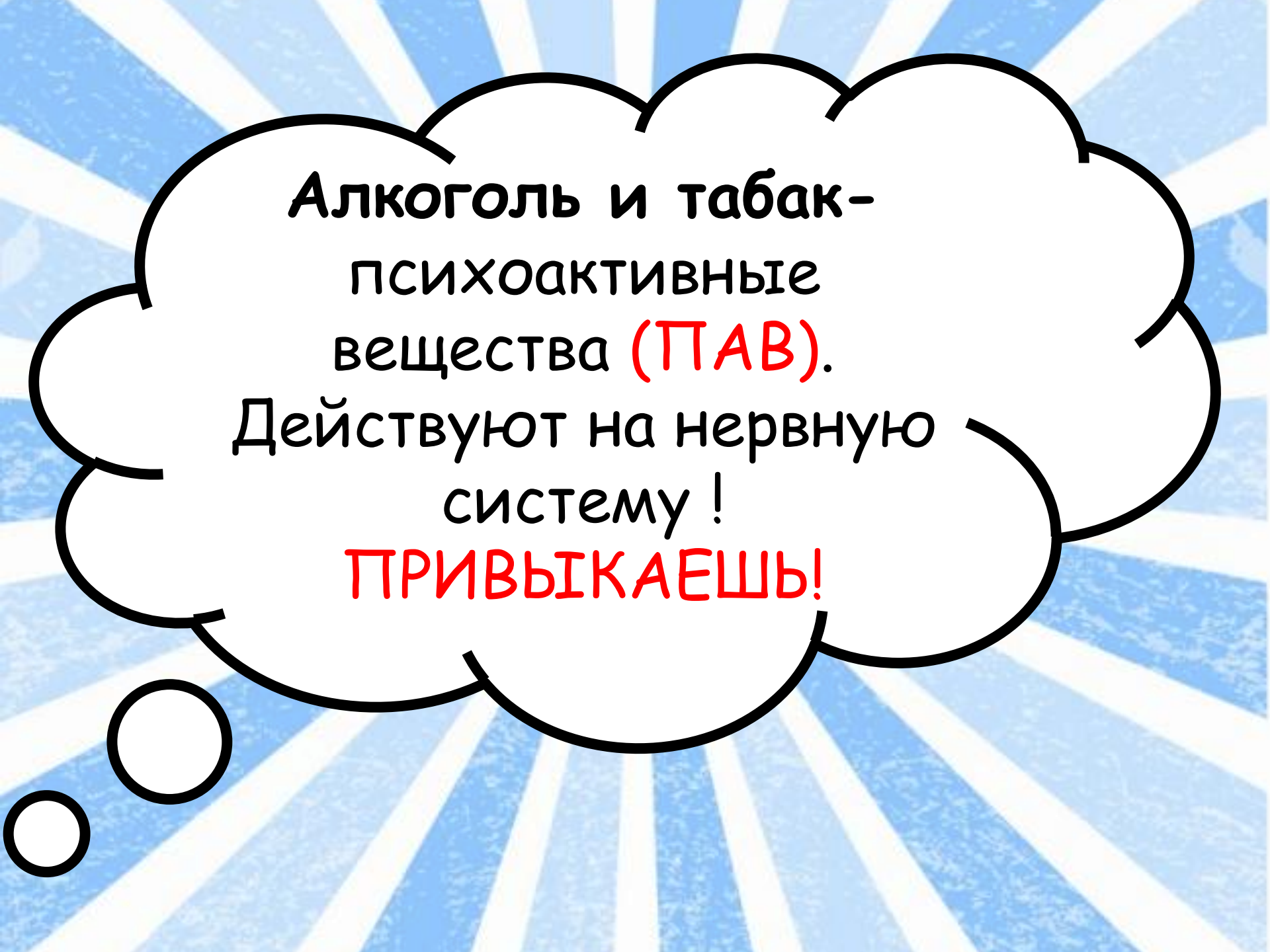
**БЕНЗИН** аммоний **СВИНЕЦ**

**АКРОЕЛИН** Формальдегид

Никотин влияет на нервную  
систему:

- ✓ Сужаются сосуды головного мозга
- ✓ Уменьшается приток крови к нервной ткани
- ✓ Возникают головные боли
- ✓ Ухудшается память

- В России курит **37%** всего населения или **50 млн.** человек это **60%** мужчин и **15%** женщин
- Россия на **1-м** месте в мире по подростковому курению и на **4-м** месте среди взрослых
- Ежегодно **130 тыс.** молодых людей начинают курить
- Курение отнимает у человека **10-15** лет жизни
- Для некурящего человека **2-3** часа в прокуренном помещении - все равно что **10-14** выкуренных сигарет



Алкоголь и табак-  
психоактивные  
вещества (ПАВ).  
Действуют на нервную  
систему!  
**ПРИВЫКАЕШЬ!**

## **Пьяные люди:**

- ✓ Теряют контроль
- ✓ Скандалят
- ✓ Дерутся

**Они опасны для  
себя и окружающих**



## Преступления ,совершенные в состоянии опьянения:

- ❖ Убийство- 82%
- ❖ Насилие к представителю власти-73%
- ❖ Причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности -61%
- ❖ Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью-58%
- ❖ Убийство в состоянии аффекта-51%
- ❖ Побои -50%
- ❖ Хулиганство - 50%

## Психическая зависимость:

- Вновь хочется вернуть ощущение от **ТАВ ,ОПЬЯНЕНИЯ,КУРЕНИЯ**
- Ощущение **ложного комфорта** при приёме. И опять хочется их употреблять, когда закончились, потому что плохо...

## Физическая зависимость:

➤ К табаку и алкоголю постепенно привыкаешь. В итоге **без дозы** ты **чувствуешь себя больным и разбитым**. Чтобы прийти в норму нужно выпить или покурить.

➤ Химические элементы ПАВ становятся частью организма.

## Социальная зависимость:

- С твоим мнением перестают считаться!
  - ✦ Самооценка падает
- Человек может зависеть от компании, которая употребляет ПАВ.
  - Ты делаешь то, что не хочешь, что бы понравиться.
- Выпиваешь и куришь, чтобы быть в компании.

**Когда человек прекращает употреблять ПАВ, то чувствует себя ужасно:**

- ✓ Раздражительность
- ✓ Нарушение мышления, внимания
  - ✓ Головная боль
  - ✓ Бессонница
  - ✓ Депрессия
  - ✓ Дрожание рук
  - ✓ Рвота
  - ✓ Галлюцинации

**✓ ТРЕБУЕТСЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ**

## Что произойдет , если бросить курить прямо сейчас?

- **20 минут** - Артериальное давление придет в норму;
- **8 часов** - Уровень окиси углерода в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется;
- **3 дня** - Риск сердечного приступа начинает уменьшаться, никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы обретают нормальную чувствительность;
- **2 недели** - Кровообращение усилится и будет улучшаться;
- **3 месяца** - Проблемы с дыханием исчезнут и объем легких увеличится на 10%



**В ЧЁМ  
ТВОЯ  
СИЛА???**



Умей сказать  
«Нет»!





**Только  
так!!!**