

ЧТО БУДЕТ ЕСЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ



Своевременную наркологическую, психологическую и психотерапевтическую помощь вы можете получить у нас!
Мы Вам поможем!
г. Минск, Долгиновский тракт, 152
РНПЦ психического здоровья
8(017) 250 06 70 8(017) 222 32 02



Экстренная психологическая помощь «Телефон доверия» в Республике Беларусь:

Учреждение	Телефон	Режим работы
Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию	8 801 100 16 11	круглосуточно
«Телефон доверия» для взрослых	8 017 352 44 44 8 017 304 43 70	круглосуточно
«Телефон доверия» для детей и подростков	8 017 263 03 03	круглосуточно
Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»	8 017 311 00 99	круглосуточная служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия»

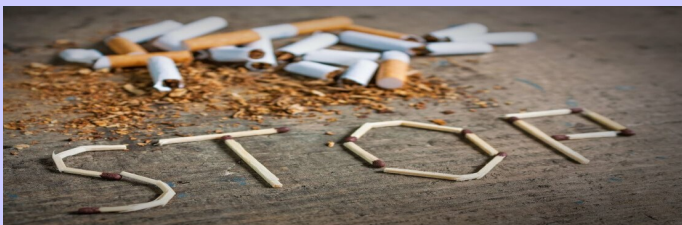
Разработчик: Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр психического здоровья», сектор наркологического мониторинга и првентологии ОМО.



Республиканский научно-практический центр психического здоровья



На Земле за год от болезней, вызванных употреблением табака, умирает около 8 миллионов человек, 11 тысяч в день, семь в минуту. Это больше, чем от СПИДа, железнодорожных, авиа- и автокатастроф, вместе взятых...



В республике с 2022 г. действует запрет на курение в присутствии детей до 14 лет, включая частные автомобили. С 2025 года вступили в силу новые ограничения на рекламу и продажу табака, особенно несовершеннолетним. Особое внимание уделено защите молодежи: приняты законы, ограничивающие видимость табачной продукции в магазинах и усиливающие контроль за ее оборотом. Ведутся информационные кампании, призванные изменить отношение общества к курению, среди которых программа «Беларусь против табака». *В эпидемиологических исследованиях получены доказательства того, что не только активное курение, но и пассивное курение также может быть причиной заболеваний бронхолегочной системы, астматического синдрома, заболеваний пазух и носоглотки у подростков.*



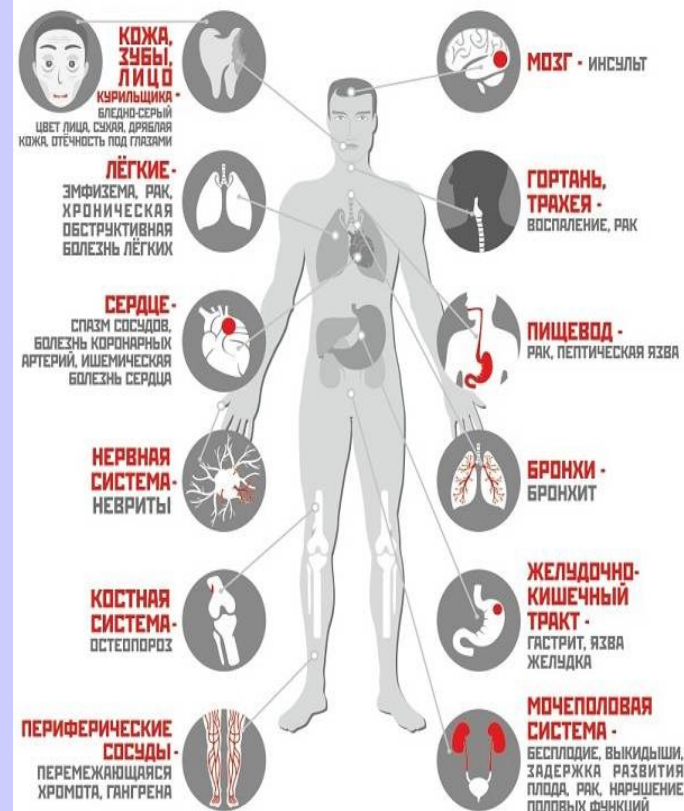
УПОТРЕБЛЕНИЕ КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ ПРИВОДИТ К:

- Возникновению тревожности, потери эмоционального контроля (могут возникать резкие перепады настроения)
- Нарушению координации движений
- Нарушению режима сна (отмечается частая сонливость, заторможенность, слабость)
- Трудностям с фокусировкой взгляда
- Невнятной речи
- Галлюцинаторным и депрессивным расстройствам
- Психической и физической зависимости
- Поражению центральной нервной системы (отмечается снижение памяти, внимания, интеллектуальных способностей), а также сердечно-сосудистой системы
- Нарушению мыслительной деятельности (понимания)
- Нарушениям психики различной степени тяжести до полного распада личности (подобным при шизофрении)
- Снижению иммунитета
- Импотенции (у юношей) и нарушению гормонального фона (у девушек)
- Риску развития сахарного диабета и рака лёгких
- Отравлениям от передозировки

ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



Курить или не курить?

Табачный дым содержит:

- более 4000 химических соединений (более сорока из которых вызывают рак);
- несколько сотен ядов (никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и др.);
- радиоактивные вещества (полоний, свинец, висмут).

Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучений за год!

Задумайтесь!