



МИФЫ О КУРЕНИИ





Люди любят сказки. Некоторые — настолько, что заставляют себя в них верить. ;)

«Вредно иметь вредные привычки», - нудит что-то внутри. «Вредно. Но не для меня...» 8|

Весьма удобно: решаем проблему, просто запретив себе верить в ее существование. А что проблема от этого не исчезает, никого, вроде как, и не волнует. «Все же так поступают».

Сказки – это хорошо. Они добрые. :) Но не все. В этой брошюрке мы собрали несколько «жестяных». Ты их знаешь. Попробуй прочитать заново: вдруг наши comment'ы что-то новое откроют. А как относиться к старым мифам потом... **Выбор за тобой!**

МИФЫ О КУРЕНИИ.

МИФ. ВСЕ УСПЕШНЫЕ, КРАСИВЫЕ ЛЮДИ КУРЯТ.

Comment'ы. В перерывах между болезнями очень сложно и стать, и оставаться успешным. Поэтому успешные люди заботятся о своем здоровье. А курение и здоровье — вещи несовместимые. Так же, как курение и красота. Волосы курильщика со временем становятся хрупкими и блеклыми. Цвет лица постепенно приобретает желтый оттенок — и он совсем не похож ни на загар, ни на автозагар. Никотин и смолы обесцвечивают зубную эмаль — зубы желтеют и разрушаются. Разве это похоже на портрет успешного, красивого человека?!



МИФ. СИГАРЕТЫ LIGHT НЕ ТАК ВРЕДНЫ, КАК ОБЫЧНЫЕ.

Comment'ы. Глупый вывод, который сделали далеко не умные люди. Якобы, если содержание смол меньше, — значит и вред меньше.

«Легкой» сигаретой курильщик затягивается чаще и глубже, ведь ему нужно получить свою «порцию» никотина. Кроме того, «легкой» сигареты часто не хватает, и человек поджигает «одну за одной». Таким образом, количество выкуренных сигарет увеличивается. И увеличивается вред, который наносит организму каждая затяжка.



Так что курение — это всегда тяжело и вредно.

МИФ. КУРЕНИЕ УСПОКАИВАЕТ.

Comment'ы. Знаете, что помогает достичь эффекта «расслабления»? Табачные яды. Они тормозят самые важные участки нервной системы. Весьма быстро организм привыкает к сочетанию «яд — расслабление». Так вырабатывается своего рода «рефлекс»: без сигареты трудно успокоиться. Если курящий какое-то время не имеет доступа к сигаретам, он испытывает дискомфорт. Стресс настолько сильный, что его можно сравнить с чувством постоянного голода или жажды.



Так что курение только увеличивает количество стрессов.

МИФ. КУРЯЩИЕ ЛЮДИ ЛЕГЧЕ И ДОЛЬШЕ СОХРАНЯЮТ СТРОЙНУЮ ФИГУРУ, Т.К. КУРЕНИЕ СНИЖАЕТ ЧУВСТВО ГОЛОДА.

Comment'ы. Худеть с помощью курения — это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять» от нее. Кроме того, притупляя сигаретой чувство голода, человек провоцирует развитие гастрита и язвенной болезни.

Действие сигарет на эндокринную систему приводит к тому, что у курильщика даже нормальное количество жира распределяется по организму ненормальным образом. То есть, жир все равно откладывается, но совсем не там, где это нужно.



МИФ. С СИГАРЕТОЙ Я БУДУ ВЫГЛЯДЕТЬ ВЗРОСЛЫМ И НЕЗАВИСИМЫМ.

Comment'ы. Если ты увидишь, как курит ребенок 9 лет, ты подумаешь, что он взрослый? Сигарета еще ничей вид не делала более серьезным, только глупым.

А как можно считать себя независимым, если каждый день ты нуждаешься в сигаретах и без них чувствуешь себя плохо?



SPECIAL FOR GIRLS!

МИФ. С ДЫМЯЩЕЙСЯ СИГАРЕТОЙ
Я БУДУ ВЫГЛЯДЕТЬ КРАСИВОЙ И ЗАГАДОЧНОЙ.
ПАРНЯМ ЭТО ПОНРАВИТСЯ.

Comment'ы. Социологи провели анонимное анкетирование. Было опрошено 256 юношей. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.

Вопрос первый. «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?»: 4% — положительно, 54% — безразлично, 42% — отрицательно.

Вопрос второй. «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?»: 1% — положительно, 15% — безразлично, 84% — отрицательно.

Вопрос третий. «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?»: буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им всё равно. Остальные категорически возразили.

ИЗ ИСТОРИИ.

XVI в., Россия. Наказания за курение: нарушение первое — порка, вырывание ноздрей и ссылка в Сибирь; нарушение второе — казнь.

XVI в., Англия. Курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее, а упорных иногда даже казнили и отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площадях.



XVII в., Турция. Курильщиков сажали на кол.

XX в., США. Первая судебная победа над табачной компанией: суд подтвердил, что курение вызывает рак легких и может стать причиной смерти. Реклама сигарет на радио и телевидении запрещена.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Звони, пиши и приходи

в Центр профилактического сопровождения
«Компас»

Телефоны: (351) 261-42-42, 261-44-95

e-mail: centr@kompas-chel.ru

Адрес: 454092, г. Челябинск,
ул. Переселенческий пункт, д. 10



Авторский коллектив:

- П.А. Баймаков, психолог муниципального учреждения «Центр профилактического сопровождения «Компас».
- В.Н. Воробьева, психолог муниципального учреждения «Центр профилактического сопровождения «Компас».
- Е.А. Крапивина, психолог муниципального учреждения «Центр профилактического сопровождения «Компас».

Рецензент: С.А. Авдеев, директор муниципального учреждения «Центр профилактического сопровождения «Компас».

При подготовке данной брошюры использовались следующие источники:

1. Сайт «Жизнь без курения», раздел «Влияние курения на организм»: www.sigaret-net.info
2. Сайт «Сigareta.org»: www.sigareta.org

Данная брошюра распространяется бесплатно с целью профилактики табакокурения. Ограничения по возрасту: от 12 лет.

Издание осуществлено муниципальным учреждением «Центр профилактического сопровождения «Компас» при методической поддержке Челябинской городской общественной организации «Независимый исследовательский центр «Есть мнение», при поддержке Управления по делам молодежи Администрации города Челябинска в 2008 г.