## *Негативное влияние табачного дыма*

Ущерб, который наносит организму курение, тщательно изучен учеными по всему миру.

Помимо никотина, в составе табачного дыма было выявлено более 4000 тысяч различных веществ, которые способны навредить организму человека. Из них 60 являются ядами.

Никотин — это алкалоид, который помимо этого является еще и сильнодействующим нейротоксином. Попадая в организм, он начинает принимать участие в каждом процессе, происходящем в нем. Помимо этого, он приводит к выбросу адреналина и эндорфинов, что вызывает у человека состояние эйфории и прилива сил. Но это состояние не длится долго, поэтому организм начинает требовать очередную дозу этого вещества. Отсюда и возникает зависимость.

Никотин приводит к поражению всех систем и органов. Он притупляет нервную систему, из-за чего у человека могут развиться психологические расстройства. Также это вещество нарушает функционирование органов дыхания и препятствует доступу кислорода. Это ухудшает работу сердечной мышцы, головного мозга и других органов.

Другие вещества, находящиеся в сигаретном дыме, негативно влияют на почки, печень, желудочно-кишечный тракт и так далее.

## *Преимущества решения отказаться от вредной привычки*

Положительных результатов отказа от вредной привычки не нужно долго ждать. Организм начнет свое восстановление уже с первых дней без сигарет. Отказ от курения имеет такие плюсы, как:

* восстановление работы сердечно-сосудистой системы;
* возвращение вкусовых ощущений и обоняния;
* улучшение состояния иммунитета;
* повышение количества кислорода в крови;
* исчезновение одышки, кашля и головных болей;
* уменьшение количества углекислого газа в крови;
* снижение риска развития раковых опухолей на 50%;
* насыщение тканей сердца и мозга кислородом;
* восстановление органов дыхания и объема легких;
* снижение риска возникновения таких заболеваний, как ишемия сердца и инфаркт миокарда;
* улучшения состояния кожи;
* повышение выносливости организма.

Помимо этого, при избавлении от вредной привычки было замечено исчезновение хронической усталости и повышение энергии. Для мужчин это также позволит улучшить состояние потенции.

Для женщин дополнительным преимуществом будет исчезновение неприятного запаха из ротовой полости, одежды и волос, а также улучшение состояние зубов, возвращение их прежней белизны.

## *Как побороть никотиновую зависимость*

Существует множество различных методов, способных оказать помощь человеку в борьбе с курением. Для этого существуют: народные средства, такие как различные настои и отвары, медикаментозные препараты, включая таблетки, жевательные резинки, пластыри, спреи и нетрадиционная медицина, к которой относится гипноз и иглоукалывание. Но самое главное, что нужно для того, чтобы забыть о сигаретах навсегда — это сильное желание и мотивация. Без них ни один из перечисленных методов не сработает.

У каждого мотивация бывает разной. Для кого-то это серьезные проблемы со здоровьем, а для другого — пополнение в семействе. Курение может стать большим препятствием к достижению какой-либо цели.

*Если Вы чувствуете, что самостоятельно справиться у Вас не получается, заручитесь поддержкой родных и близких, запишитесь на прием к врачу. Помните, отказавшись от курения здесь и сейчас, Вы открываете дверь в новую жизнь, в которой нет больше места сигаретам.*

****

**Адрес отделения психологической**

**помощи гражданам:**

г. Когалым, ул. Дружбы Народов, д. 12 кв. 36

**Контактный телефон:**

**8 (34667) 2-92-91 (доб. 205)**

**Сайт учреждения:** [**www.kson86.ru**](http://www.kson86.ru)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «ВКонтакте»:**

[**https://vk.com/kson\_jemchujina**](https://vk.com/kson_jemchujina)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Одноклассники»:**

[**https://ok.ru/bukogalyms**](https://ok.ru/bukogalyms)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Instagram»:**

[**https://www.instagram.com/kkcson86/**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkkcson86%2F&post=-147396743_1080&cc_key=)

*Бюджетное учреждение*

*Ханты-Мансийского автономного округа – Югры*

*«Когалымский комплексный центр социального*

*обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**

**Памятка**

**«Жизнь без сигарет–поговорим о преимуществах»**



г. Когалым