*Бюджетное учреждение*

*Ханты-Мансийского автономного округа – Югры*

*«Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**

**«Табачная зависимость»**

### **Курение – это никотиновая зависимость**

**Как происходит формирование никотиновой зависимости? Сразу после вдыхания сигаретного дыма никотин из легких попадает в кровь и через 7 секунд достигает головного мозга, связываясь с никотиновыми рецепторами, что приводит к высвобождению дофамина – вещества, которое оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему и вызывает чувство удовольствия, продолжающееся несколько минут.**

**Никотин перестраивает биохимические процессы в головном мозге и постепенно курильщик привыкает к определенному его ровню в организме, возникает снижение чувствительности к эффекту вещества.**

***Минимальное количество никотина ,*способное вызвать нужный эффект, постепенно увеличивается. Срабатывает закон дозы: переход с меньших доз на большие. Таким образом, механизм формирования никотиновой зависимости представляет собой порочный круг, из которого сложно выбраться.**

Курящая мать – больные дети

**У курящей матери ребенок может родиться недоношенным, с пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом и другими патологиями.**

**Дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела. Им требуются специальных уход и особая забота. Это связано с тем, что при курении мать и дитя испытывает «кислородное голодание», так как материнская кровь, поступающая в организм ребенка, недостаточно насыщена кислородом.** Что бы не навести вред здоровью будущего ребенка, **женщина должна не курить и избегать пассивное курение.** При курении появляется желтовато-серый цвет кожи, увеличивается количество морщин, голос становится хриплым, на зубах появляются трещины и темный налет.

### **Пассивное курение – это вдыхание ядовитого дыма чужих сигарет**

При пассивном курении человек вдыхает 70-80% наиболее опасных компонентов табачного дыма. Пребывание в накуренном помещении в течении одного часа действует на человека как 4 сигареты, выкуренные одна за другой. Многим неприятно находится в помещении, где сильно накурено, и ощущать, что волосы и одежда пропахли едким дымом сигарет. Это может вызвать тошноту. Если человек проводит много времени в прокуренных помещениях, у него могут развиться те же заболевания, что и у курильщика.



**Наш адрес:**

г. Когалым

ул. Дружбы Народов, д. 12 кв. 36

**Контактный телефон:**

***отделение психологической помощи гражданам:***

8 (34667) 2-92-91

**Сайт учреждения:**

www.kson86.ru