



КУРЕНИЕ



КУРЕНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ПАГУБНОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРАКТИЧЕСКИ
НА ВСЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

Очень важно выяснить принципиальную разницу понятий
«привычка» и «зависимость».

Привычка – это поведение, образ действий, склонность, ставшие для человека обычным, постоянным в жизни. Привычка не приводит к деформации личности, не влияет на интеллект, на морально-ценностные установки, не толкает человека к нарушению закона. Привычку можно сформировать сознательно, и так же сознательно, без применения лекарств избавиться от нее, достаточно за короткий срок.

Зависимость – это хроническая болезнь, патологическое пристрастие человека к чему – либо, например, употребление алкоголя или психоактивных веществ. Зависимость приносит вред физическому и психологическому здоровью человека, меняя его образ жизни, социальный статус, и разрушая перспективы счастливого будущего.

Привычка курить или никотиновая зависимость?

Постарайтесь ответить честно на простые вопросы:

1. Испортится ли у вас настроение, если вы решили покурить, но это у вас не получилось в течении дня?

НЕТ

ДА

2. Есть ли в вашем утреннем ритуале выкуривание сигареты? Связано ли ваше утреннее опорожнение кишечника с актом курения?

НЕТ

ДА

3. При условии отсутствия проблем с лишним весом и хронических заболеваниях органов дыхания с детства или связанных с вашей профессиональной деятельностью, есть ли у вас отдышка?

НЕТ

ДА

4. Могут ли ваши близкие определить по вашему внешнему виду и поведению, курили ли вы сегодня или уже несколько дней воздерживаетесь от никотина?

НЕТ

ДА

5. Чувствуете ли вы, что вам пора покурить - «организм сам это просит»?

НЕТ

ДА

6. Пробовали реже курить или бросить на совсем, но через некоторое время снова начали?

НЕТ

ДА

Если на большинство вопросов ответ **«ДА»**, то это конечно признаки зависимости.

Рекомендуем Вам серьезно задуматься о своем здоровье и здоровье ваших близких, которые, скорее всего, являются пассивными курильщиками и тоже входят в группу риска по заболеваниям, связанных с никотиновой зависимостью. По данным ВОЗ в мире насчитывается свыше 1,3 млрд курильщиков. Ежегодно от табакокурения умирают около 7 млн человек, а по прогнозам ВОЗ, к 2030 году будут умирать 8,4 млн жителей нашей планеты.

Опасность табачного дыма



Сделай первый шаг к свободе!

АЛГОРИТМ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ

- Звонок в РНД№1 МЗ РБ
Горячая линия
+7(347)266-03-88
- Консультация у врача психиатра-нарколога и медицинского психолога. Выработка стратегии по спасению здорового будущего и счастья вашей семьи.

Адреса:

г.Уфа, ул. 50 лет СССР 43
г.Уфа, ул. Бессонова 26а
г.Уфа, ул. Центральная 32
г.Уфа, ул. Первомайская 26
г. Уфа, ул. М. Рыльского 20/2
г.Уфа, Комарова 26
г.Уфа, Суворова 79
г.Уфа, ул. Достоевского 106
г.Уфа, ул. Достоевского 160

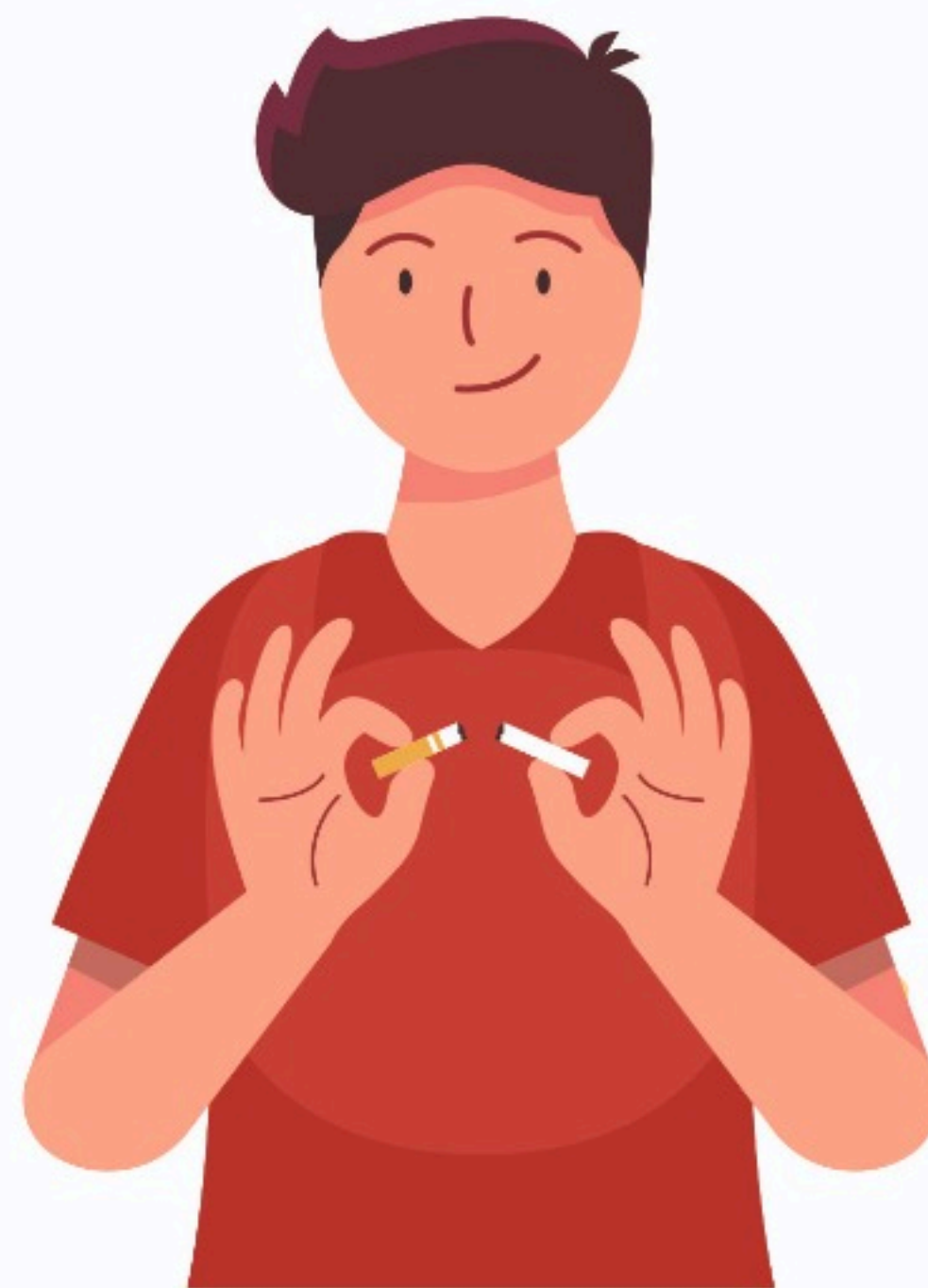


График консультаций:
понедельник-пятница с 8.00-18.00

Составитель: ГБУЗ РЦОЗиМП

