



## Экстренная психологическая помощь «Телефон доверия» в Республике Беларусь:



Государственное учреждение  
Республиканский научно-  
практический центр психического  
здоровья

### Что делать? Как себе помочь?

Идея курения табака - идея растянутого во времени удовольствия. *Идею можно победить только другой, более привлекательной идеей.* Из всех возможных идей, более привлекательная идея жить так, чтобы радоваться и получать от нее истинное наслаждение, благополучие и здоровье.

### Как бросить курить?

- Задумайся о причинах зависимости от курения
- Постарайся избегать коллектива курильщиков, это позволит более эффективно противостоять соблазну
- Подбери мотивацию, постарайся найти то, что тебя радует и вдохновляет
- Старайся подобрать такие виды деятельности, которые не спровоцируют интеллектуальной и эмоциональной нагрузки
- Борись со стрессами (сбалансированное питание, отлаженный уход ко сну и спорт помогут тебе эффективнее противостоять стрессу)
- Напиши список преимуществ, которые Вам дает жизнь без сигарет. Всякий раз возвращайтесь к нему при возникновении тяги к курению.
- Заручитесь поддержкой близких людей
- Найди единомышленника – по возможности старайтесь поддерживать друг друга и совместные усилия принесут больший результат.



Без табака смогу и Я!



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»	8 017 202 04 01	круглосуточная служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия»

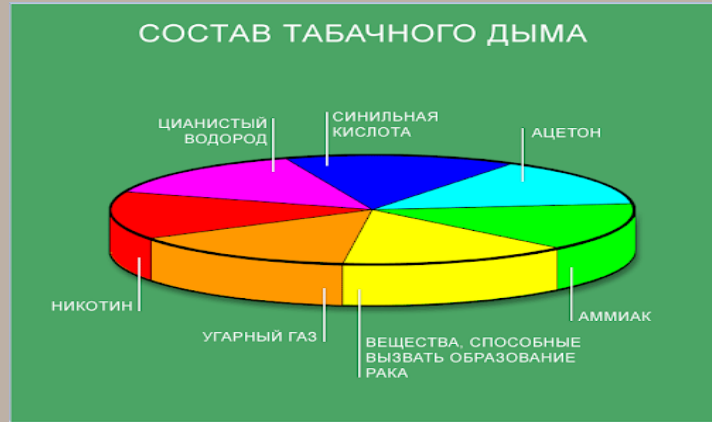


Разработчик материалов:  
Государственное учреждение  
«РНЦ психического здоровья», Республиканский центр  
наркологического мониторинга и прерентологии

Минск 2021

По данным ВОЗ ежегодно во всем мире табак убивает 5 миллионов людей (11 тысяч человек каждый день). В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15,5 тысяч человек. У курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и репродуктивной системы. Смертность среди курящих на 30-80 % выше, чем у некурящих, а также выше среди людей, начавших курить в малолетнем возрасте.

*Обрати внимание на то, какие вредные соединения проникают в организм с табачным дымом*



**Когда ты куришь в твой организм попадает никотин - сильный растительный яд. Его смертельная доза 80-120 мг. В организм при выкуривании сигареты поступает 2-4 мг никотина. Чем чаще человек курит, тем больше никотина поступает в его организм. Даже при выкуривании одной пачки сигарет за короткое время может наступить тяжелое отравление.**

**Берегись пассивного курения!**  
Важно: Когда ты находишься среди курильщиков, подумай о том, что ты вдыхаешь.

**Пассивное курение приводит к:**  
развитию сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей, онкологии.



*Помни, что Никотин способен вызывать психологически стойкую зависимость*

*Посмотри ниже, какие вещества содержатся в одной сигарете и задумайся о их пагубном действии на твой организм!*



*Ты задумался и решил бросить? Или появилось такое желание, появляется и Возможность бросить. Главное прими внутренне новую идею, идею жить, жить хорошо. И задумайся, что ты можешь поменять и сделать уже сегодня, чтобы получать удовольствие не с помощью табачных смесей.*



**Взрослым о профилактике табакокурения у несовершеннолетних:**

- Не подавайте ребенку пример. Если вы курите, постарайтесь бросить пагубную привычку, чтобы ваш ребенок не последовал вашему примеру. Подайте ребенку позитивный пример, путем приобщения к занятиям спортом и физкультурой.
- Разговаривайте с ребёнком о курении. Подробно разъясните ребенку о вреде и негативных последствиях курения.
- Приобщайте Вашего ребёнка к здоровому образу жизни, к занятиям спортом и физкультурой.

### КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К:

- Риску сахарного диабета, рака лёгких, рака гортани;
- Стойкой психической и физической зависимости;
- Ослаблению иммунитета; импотенции (у юношей) и нарушению гормонального фона (у девушек);
- Задержке месячных и потере способности к зачатию;
- Снижению памяти, внимания, интеллектуальных способностей, а также патологиям сердечно-сосудистой системы;
- Возникновению тревожности, потери эмоционального контроля (могут возникать резкие перепады настроения);
- Нарушению режима сна (отмечается частая сонливость, заторможенность, слабость).