**Мифы о курении**

**Знаешь ли ты, что миллионы человек в России курят? Причем потребление сигарет среди детей и подростков неуклонно увеличивается с каждым годом. Появляются все новые и новые формы курения. Так ли они безопасны, как многим кажется?**

**МИФ 1. Кальян не вреден для здоровья.**

**По данным исследований, проведенных в Иране, Ливане, Египте, Швейцарии, США:**  
● курильщики сигарет в течение пяти-семи минут делают**8-12 затяжек**(соответствует 0,5-0,6 л дыма),  
● а при курении кальяна человек делает**от 50 до 200 затяжек**  
(каждая соответствует 0,2-1,0 л дыма), что приравнивается к выкуриванию около 100 сигарет!

Если в 1 сигарете содержится**0,8 мг** никотина, то в одной заправке кальяна содержится**6,25 мг** никотина.

**Курение кальяна сопровождается вдыханием дыма, продуктов горения,** что способствует поступлению в организм канцерогенных веществ, приводящих к развитию онкологических заболеваний.

**При длительном процессе курения** (температура кальянного угля составляет около 600° С) увеличивается попадание в легкие угарного газа в 40 раз, а также есть опасность возникновения ожогов дыхательных путей. К тому же при курении кальяна происходит вдыхание мелкодисперсных частиц дыма, что приводит к более глубокому уровню повреждения легких.

**В мундштуке, в трубке, в жидкости кальяна могут содержаться возбудители инфекционных заболеваний,** поэтому употребление кальянов может привести к развитию заболеваний, например, туберкулеза.

**МИФ 2. Электронные сигареты безопасны для того, кто курит, и для окружающих.**

До сих пор нет четких стандартов для производства жидкости, являющейся компонентом электронных сигарет, их безопасность не проверена в лабораториях, а заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом.

● **Аэрозоли электронных сигарет содержат высокотоксичный синтетический никотин, различные токсины и канцерогены** (карболовые соединения, пропиленгликоль, глицерин, нитрозамины, тяжелые металлы, различные синтетические ароматизаторы).

● **Начинающие потребители электронных сигарет уже могут столкнуться с такими последствиями попадания в организм данных компонентов, как: одышка, кашель, сухость и боль в горле, рвотный рефлекс.** Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления. Ароматизаторы, входящие в состав электронных сигарет, содержат соединения диацетила, что может приводить к бронхолегочным заболеваниям, болезням нервной системы, аллергическим реакциям.

● **Пары́, выпускаемые электронными сигаретами, содержат высокотоксичные химические вещества,**что делает их опасными и для окружающих, в т.ч. беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо подвергаются пассивному курению.

● **Кроме того, нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения никотиновой зависимости,** ведь никотин по-прежнему поступает в организм курящего человека, к тому же сам ритуал подносить сигарету ко рту (не важно какую!) никак не способствует отказу от курения. Сами производители электронных сигарет до сих пор не предоставили результатов исследований, проведенных с участием добровольцев, желающих отказаться от курения.

● **Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.**К сожалению, часть подростков из этой группы впоследствии будут курить обычные сигареты. К этому и стремятся табачные компании, ведь многие из них сами заняты производством электронных сигарет.

● **Также нельзя курить электронные сигареты в местах, где курение запрещено Федеральным законом** № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Кроме того, Законом Кировской области от 11.04.2018 № 150-ЗО «О некоторых мерах по обеспечению прав детей на охрану здоровья» установлен запрет розничной продажи несовершеннолетним электронных систем доставки никотина, жидкости для электронных систем. Решением Кировской городской Думы от 31.05.2017 № 58/12 в местах, в которых продают, употребляют кальяны, электронные сигареты, не допускается нахождение детей, не достигших 18 лет.

**МИФ 3. Сигарета помогает расслабиться.**

**На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а успокаивает сам ритуал – достал сигарету, прикурил…**

Никотин не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса.

В то же время острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика.

**МИФ 4. Бросишь курить – растолстеешь.**

**Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.**

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне – слишком высокая цена за несколько килограммов.  
Увеличение массы тела отмечает лишь небольшая часть людей, отказавшихся от курения. При ведении здорового образа жизни, в том числе правильном питании и регулярных умеренных физических нагрузках происходит нормализация веса в течение 6 месяцев.

*Ребята, согласитесь, что можно радоваться жизни без алкоголя, общаться без сигарет!*  
*Неприятие любых психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков) позволит и подростку, и взрослому идти по жизни свободно, реализовать свои способности, достичь целей!*  
*Любое зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности. Если не преодолевать трудности, не брать ответственность за свое будущее на себя, а стараться забыть о них любой ценой, то количество проблем будет только увеличиваться.*

**Будьте собой!**  
**Отказ от сигареты вы имеете право не объяснять, достаточно просто сказать НЕТ!**  
**ДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**