

# Девушки против табака

Сделай свой выбор



*Буклет разработан специалистами  
Института Здоровья Семьи в рамках проекта «Женщины  
против курения», который проводится совместно с  
Департаментом здравоохранения Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры и Медицинским институтом  
Сургутского государственного университета.*

***Проект «Женщины против курения»***

*Любые предложения и замечания просим направлять в адрес  
Института Здоровья Семьи*

*119049, Москва, ул. Коровий Вал, дом 7, офис 175*

*Тел. (495) 937-36-23 Факс (495) 937-36-80*

*Адрес в интернет: [www.ifhealth.ru](http://www.ifhealth.ru)*

*Все права на данный буклет принадлежат Институту  
Здоровья Семьи. Копирование, распространение или любое  
иное использование информации без предварительного  
согласования с правообладателем запрещено.*

*Москва. 2012 г.*

# Девушки против табака: Курение убивает

Сегодня мы все сталкиваемся с курением, даже те из нас, кто ни разу не держал в руке сигарету. Среди россиян столько курильщиков, что невозможно прожить день, не оказавшись хотя бы раз в облаке табачного дыма. Нужно запретить курение в общественных местах? Что важнее, свобода самовыражения курильщиков или здоровье некурящих людей? Курить или не курить? Так ли вреден табак на самом деле? Насколько вредно пассивное курение? Есть ли «безопасные» виды табака? Перечень вопросов можно продолжить. Но ответ на них будет коротким и однозначным: курение в любых дозах губит твою молодость и красоту, разрушает твоё здоровье. Курение убивает не только тебя, но и твоих близких.

*Мы не пытаемся напугать или навязать свою точку зрения. Наша цель – дать тебе больше информации о последствиях курения. Важно, чтобы ты понимала, как сигареты влияют на твоё здоровье и жизнь, чтобы ты могла сделать осознанный выбор: курить или не курить.*

*«В моем окружении почти все курят: родители, старший брат, друзья. А я не собираюсь следовать их примеру. Папин страшный кашель по утрам отбивает всякое желание притрагиваться к сигарете. К тому же, я никогда не стремилась быть как все. А вот быть девушкой, которая ни разу не пробовала курить – это довольно необычно».*

**Аня, 14 лет, будущая журналистка**




# Девушки против табака: Мир противодействует курению

С XVIII века известна связь употребление табака с возникновением рака. С этого времени происходило накопление сведений о вреде употребления всех форм табака. Однако производители табака – «торговцы смертью» всегда препятствовали распространению этой информации.

Поворотной точкой стал 1950 год, когда были опубликованы серьезные научные исследования, доказавшие четкую связь между курением и смертью от рака и болезней сердца. Опровергнуть эти данные было невозможно.

С этого времени правительства цивилизованных стран стали ограничивать курение. В США, Великобритании, Канаде, Норвегии, Финляндии и других развитых государствах курение в общественных местах запрещено. Если ты будешь путешествовать по разным странам, обрати на это внимание. В Новую Зеландию, например, невозможно провезти сигареты и другие формы табака, включая жевательный. Они - под запретом.



*В цивилизованном мире курить не модно и даже не прилично. Курильщика могут не взять в престижный университет, отказать ему в приеме на работу. Если ты куришь – значит у тебя слабый характер, проблемы с самооценкой, ты – неудачник.*





# Девушки против табака: Ситуация в России

Россия – одна из наиболее курящих стран мира. Более трети населения России потребляет табачные изделия. Уровень распространенности курения среди российских подростков является одним из самых высоких в мире (27% юношей и 24% девушек). Каждый год примерно 330-400 тысяч россиян умирают от болезней, вызванных курением.

Сегодня наша страна делает первые шаги в противодействии табаку. Здоровый образ жизни становится модным среди молодежи.

В социальных сетях создаются группы и сообщества, появляются общественные движения, пропагандирующие отказ от вредных веществ и заботу о своем здоровье. Все это помогает отстаивать свою позицию тем, кто твердо решил отказаться от употребления табака – в виде сигареты или «жвачки» (так сейчас называют жевательный табак насвай).

*Курение провоцирует инфаркты, инсульты.*

*Вызывает смертельно опасные заболевания – рак легких, горла, груди, почек. Препятствует рождению здорового ребенка.*

**Надо ли подвергать себя такому риску?**

*Каждый год от заболеваний, вызванных употреблением табака, умирает больше людей, чем от СПИДа, автомобильных аварий, нелегальных наркотиков, убийств и самоубийств вместе взятых.*


# Девушки против табака: Курение разрушает здоровье и красоту

Дряблая кожа, ранние морщины, выпадение волос, трещинки вокруг губ, темные зубы – вот неполный перечень того, что делает с твоей внешностью никотин и еще 4000 химических веществ, содержащихся в сигарете.

Постоянное кислородное голодание приводит к желтоватому цвету лица, сухости кожи, возникновению «черных точек» и угрей. Под глазами со временем образуются темные круги, волосы становятся тусклыми, ногти слоятся и ломаются.

Вдыхаемые с табачным дымом вещества оседают на зубах в виде желтого налета, который очень трудно отчистить зубной пастой. Десны становятся слабыми, что может привести к выпадению зубов. Из-за воспалительных процессов в полости рта и дыхательной системе возникает неприятный запах изо рта.

Не менее вредно жевать насвай. От курительного табака он отличается лишь отсутствием дыма, но с той же силой разрушает здоровье и укорачивает жизнь.



*Никотин нередко становится причиной ухудшения зрения и слуха, учащения головных болей.*



*А теперь посчитай, сколько сил, времени, косметических средств и денег понадобится тебе для того, чтобы устранить все последствия курения!*

# Девушки против табака: Не позволяй зарабатывать на твоем здоровье

Сигарета кажется тебе символом взросления и независимости? Без нее ты не можешь представить себе роковую женщину или рок-звезду? Ты считаешь сигарету неизменной «участницей» веселых компаний, душевных разговоров и сильных переживаний. Но давай разберемся, как и почему возник этот миф?

В крутых «боевиках», популярных сериалах и фильмах актеры курят. С баннеров и постеров, рекламирующих сигареты, на нас смотрят молодые и красивые люди. О последствиях курения реклама не говорит ни слова. В чем причина? Все очень просто: табачным компаниям нужна «свежая кровь» – молодые люди, которые будут курить. Такие, как ты. Реклама навязала нам убеждение, что курить – это круто. Но только нам решать, хотим ли мы быть «цифрами» в отчетах о продажах табачных компаний.

Если кто-то тебе настойчиво предлагает закурить сигарету или пожевать табак, если кто-то убеждает тебя в том, что «курить – это круто», знай, что в это время кто-то зарабатывает большие деньги на твоём здоровье. Это преступники.



*Все табачные  
продукты:  
сигареты,  
сигары, табак  
для кальяна и  
трубки,  
жевательный  
табак –  
содержат  
никотин и  
одинаково вредны  
для здоровья.*

# Девушки против табака: Запомни сама и Расскажи подругам

## Что делать, если ...

### ... тебе предлагают сигарету?

Когда друзья угощают тебя сигаретой, бывает сложно отказаться: «Почему бы не попробовать?» Уверяем, тебе не понравится! Знаешь, что ты почувствуешь: горячий горький воздух, раздражающий горло. Помни, ты не обязана соглашаться на сомнительное предложение друзей, лишь бы быть «как все». Курить или не курить – это твой выбор и только твой. Настоящий друг никогда не будет давить на тебя или что-то тебе навязывать.

### ... рядом с тобой курят?

Находится в табачном дыму так же вредно, как и курить. Поэтому не стесняйся попросить окружающих не курить рядом с тобой. Ты не должна страдать из-за вредной привычки другого человека. Закон на твоей стороне: в России общественные места разделены на «зоны, свободные от табака» и «места для курения».

*Большинство  
курильщиков  
признаются: если бы  
они могли изменить  
свое прошлое, то не  
начинали бы курить*



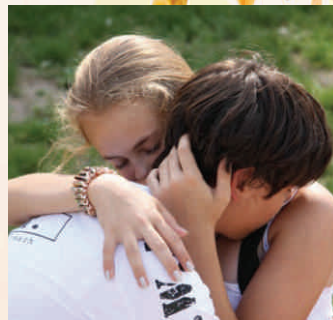
*Табачная  
зависимость – это  
болезненные  
ощущения,  
беспокойство,  
нервозность,  
возникающие через  
несколько часов  
после курения и  
исчезающие только  
при употреблении  
табака.*



### **... ты куришь?**

Бросить немедленно. Отказ от курения – самое лучшее, что ты можешь сделать для своего здоровья, для здоровья своих будущих детей. Уменьшать количество выкуриваемых сигарет, переходить на легкие сигареты – бесполезная затея.

*Если ты решила бросить курить –  
делай это сразу и навсегда.*



Чтобы справиться с этой задачей, необходимо принять твердое решение и обосновать его для себя, составить представление о преимуществах отказа от курения. Затем назначить конкретную дату, когда с сигаретами будет покончено. И перестать курить в этот день.

### **... курит твой близкий человек?**

Теперь ты знаешь о том, что употребление табака оказывает разрушительное влияние на жизнь и здоровье человека. Расскажи своим друзьям и родственникам об опасности курения. Старайся оказывать им поддержку, если они решат избавиться от этой губительной привычки.

*«Нравятся ли мне  
девушки, которые  
курят? Не знаю. Но  
меня ужасно  
раздражает, когда  
от людей пахнет  
табаком, этот  
запах вызывает у  
меня неприятные  
ассоциации.  
Моя девушка не  
курит».*

**Валера, 18 лет,  
будущий  
генеральный  
директор.**

# Девушки против табака: Аргументы

*Мы приводим здесь некоторые аргументы, чтобы ты могла сделать выбор и дать осознанный ответ на предложение покурить.*

## **Те, кто никогда не курил:**

не понимают, зачем это нужно. Они находят другие способы для того, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность, быть привлекательными и независимыми. Ты, наверное, заметила, что красивые, уверенные в себе девочки никогда не курят.



## **Курильщикам кажется, что курение:**

- помогает им похудеть (*это происходит потому, что табак нарушает обмен веществ, разрушает внутренние органы*);
- помогает в общении;
- помогает отвлечься;
- делает независимыми и взрослыми.

## **Бросившие курить отмечают:**

- появились новые увлечения и интересы;
- повысились результаты в учебе и спорте;
- улучшился цвет лица,
- пропал неприятный запах изо рта;
- исчезли расходы на сигареты;
- нет необходимости прятаться от родителей и скрывать привычку;
- повысилось самоуважение.

# Девушки против табака: Сделай свой выбор

*Я люблю себя, забочусь  
о своей внешности.  
У меня грандиозные  
планы на будущее, я  
верю в себя.  
Мне никогда не  
потребуется табак.*

*Я узнала, что курение  
разрушает здоровье и  
укорачивает жизнь  
человека на 14 лет.  
Я хочу быть здоровой и  
счастливой.  
Я навсегда отказываюсь  
от табака.*

*Я знаю, что табак в  
любом виде вреден  
моим друзьям и  
близким.  
Я помогу им избавиться  
от плохой привычки.*

Если у тебя еще остались вопросы, рекомендуем  
посетить полезные интернет-ресурсы:

[www.vnezavisimosti.ru](http://www.vnezavisimosti.ru)  
[global.tobaccofreekids.org/ru](http://global.tobaccofreekids.org/ru)  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
[www.ifhealth.ru](http://www.ifhealth.ru)



Курить не модно!

Дыши свободно!