

*Департамент социальной защиты населения
Владимирской области
государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
Владимирской области
«Вязниковский комплексный центр
социального обслуживания населения»*

**Отделение профилактики безнадзорности и правонарушений
несовершеннолетних**

«Дыши свободно!»



ул.Чехова, д.31, г. Вязники, Владимирская обл., 601443

тел. (49233) 2-14-63, 2-14-69, 2-68-00

e-mail: vyazniki_cso@uszn.avо.ru

Сердце, лёгкие больны:

В этом нет сомнения.

Я здоровьем заплатил

За свое курение.

Никотин – опасный яд,

Сердце поражает,

А смола от сигарет

В бронхах оседает.

А угарный гад СО

Попадает с дымом.

Он в крови вступить готов

В связь с гемоглобином.

Ведь курильщиков всегда

Гипоксия мучит.

Я хочу, чтобы и ты

Бросил эту гадость.

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма.

Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать **нужное количество кислорода** и питательных веществ.

Но ни в коем случае не токсинов — в том числе и из табачного дыма.

Как помочь?

Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребенок признался, что он курит. И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка. Как помочь подростку бросить курить? www.800200.ua
«И не потому, что какие-то злые дяди и тети хотят испортить подростку счастливую жизнь и лишить его атрибута взросления, запрещая курить, — комментирует доктор медицинских наук, заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова. — Сами подростки должны **понимать ответственность перед собой** и дать собственному организму вырасти».

При курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушьё» — недостаток кислорода. На этапе роста организма это становится большой опасностью.

Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают **постоянное ухудшение самочувствия**: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. «Никотиновая зависимость у ребенка формируется очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте еще **очень незрелая**, — напоминает Сахарова, — и воздействие на нее любого психоактивного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма».

О вреде курения для школьников и подростков говорит и то, что состояние его здоровья в таком случае будет намного хуже, чем в 50 лет у того, кто закурил гораздо позже совершеннолетия.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.