



В тюрьме навсегда?



ELAGEM  
TUBAKATA

[WWW.HELP-EU.COM](http://WWW.HELP-EU.COM)



**Eesti Vähiliit**  
**Estonian Cancer Society**

[WWW.CANCER.EE](http://WWW.CANCER.EE)

Вопросы и ответы составили:

Андрус Липанд

Тийу Хярм

Тийу-Лийз Тигане

Редакция: Марис Валдре

Иллюстрации: Ристо Лухалеп



**With the support of the European Union**

**А ты знаешь, что точно  
означает курение?**

**Задумывался ли ты над  
тем, что проще совсем  
не начинать курить, чем  
позднее бросать курить?**

**Ты веришь, что быть  
некурящим – это cool,  
а жизнь некурящего  
человека - fun?**

Может быть, ты найдешь ответы на  
некоторые свои вопросы в этой  
небольшой книжке...

## Ты думаешь, что курение - это рор?

Если ты так думаешь, то твое мнение очень обычно. Многие из твоих друзей считают именно так...

Вот так ты и пробуешь свою первую сигарету, а может быть и следующую и еще следующую. Даже если тебе плохо от этой сигареты и кружится голова. Может быть, ты и задумываешься на мгновение о том, что же твои друзья находят в курении, но ведь ты же хочешь быть как они и относиться к таким же, как они, и ты не задумываешься о том, что может последовать за тем стремлением относиться к таким людям.



Мальчики думают, что курение делает их мужчинами, девочки же ищут в курении смелость и возможность общаться с мальчиками. Если же ты немного подумаешь, то обязательно найдешь другие прекрасные занятия и свойства, при помощи которых можно выделиться и стать самым рор-человеком в своей компании. Ты же хочешь, чтобы с тобой общались из того, что ты личность, а не из-за того, что у тебя можно одолжить какую-то штучку... Открой в себе самые необычные качества и верь в себя.



## **Может ли курение привести к зависимости?**

Может и очень быстро, это происходит незаметно и быстрее, чем ты можешь себе представить. Поэтому лучше вообще не начинать курить. Если ты уже куришь, то наверняка уже знаешь, что если захочешь бросить, то это очень сложно сделать. Зависимость вызывает содержащийся в сигаретах и других табачных изделиях никотин, он может вызвать такую же сильную зависимость, как и героин и кокаин.

## **Как можно понять, что у тебя уже есть зависимость от сигарет?**

Если ты куришь, и это становится твоей привычкой, то у тебя может развиться зависимость трех видов:

- физиологическая зависимость означает, что ты не можешь отказаться от курения, потому что у тебя развилась сильная зависимость от никотина;
- психологическая зависимость означает, что если ты куришь снова и снова, так как думаешь, что курение вызывает у тебя положительные эмоции, которые ты хотел бы снова и снова испытывать;
- социальная зависимость возникает тогда, когда ты куришь потому, что все твои друзья курят, и ты хочешь быть похож на них.

Если бы ты набрался смелости поговорить со своими друзьями о том, что на самом деле они думают о курении и почему они это делают, то может быть все вместе вы бы решили, что на самом деле без сигарет намного лучше.

## Курят ли в твоей компании?

Ничего необычного в том, что в твоей компании курят, нет, ведь многие считают, что если они курят, то они намного лучше, современнее, красивее и взрослее. Так и передается дух компании тебе и однажды незаметно для себя ты обнаружишь, что уже зависишь от никотина. В один момент, когда курение станет привычкой для тебя, ты почувствуешь, что ты стал намного более уставшим и больным, чем когда-либо раньше. Если ты будешь допускать вовлекать себя во все искушения, то вскоре ты обнаружишь себя в зависимости и от других наркотических средств. Только через несколько лет ты поймешь, что молодым быть было здорово, и что можно было наслаждаться молодостью и без курения. Поверь, ты увидишь, что твои некурящие знакомые пойдут по жизни далеко и станут успешными и рор-людьми, и тогда ты станешь думать, что ты мог бы быть их другом.



# Может ли курение вызвать депрессию?

Конечно! Даже не сомневайся в этом! Конечно, ты сейчас не хочешь в это верить, но когда ты станешь замечать, что устал, истощен, часто расстроен или нервничаешь, школа уже не по силам, ночи часто становятся бессонными, то начнешь искать причину всего этого... Не оставайся один на один со своими проблемами! Любые проблемы проще решить, если разделить их с другими людьми, которым ты доверяешь. Безусловно, ты боишься говорить о курении со своими родителями, но если поговорить с ними откровенно, то тебя может удивить, насколько понятно они относятся к твоей проблеме. Если ты не решаешься спросить помощи в отказе от курения у своих родителей, то поговори со своими некурящими друзьями или с кем-нибудь из взрослых в своей школе. Помощь близка!!!



# Лучше ли жить без табака?

Безусловно, можешь быть абсолютно в этом уверен! Ты более успешен, здоров и остаешься дольше здоровым по сравнению с курильщиками. Ты же не хочешь, чтобы твоя одежда, запах изо рта, кожа и волосы плохо пахли табаком. Без сигарет тебе намного проще общаться с некурящими людьми. Если ты не куришь, то это показывает твою силу и способность пробиваться, повышает твою самооценку. Если тебе нравится свобода, то не позволяй производителям сигарет сковать тебя, не позволяй им зарабатывать на тебе состояния. Оставь лучше эти деньги, которые ты потратил бы на сигареты, на покупку каких-нибудь новых штучек, ведь так ты сбережешь и свое здоровье.



# Делает ли курение более успешным?

Наоборот, если ты не куришь, тебе намного лучше удастся обеспечить успешность своего предприятия. Вдыхаемый во время курения угарный газ блокирует транспорт кислорода из крови в ткани, при этом твой организм страдает от кислородного голодания. Поэтому приостанавливается твой рост, снижаются физические способности и спортивные достижения. Также снижается твоя способность сосредотачиваться, память ухудшается. Вскоре ты становишься рабом курения и табака ты не можешь ни дня прожить без сигарет. Тебе намного проще сосредотачиваться на своих целях, когда ты не зависишь от сигарет!



## **Но ведь облегченные сигареты не так вредны для здоровья?**

Это абсолютно неправильное мнение. Нет не вредных для здоровья сигарет. Если на пачке сигарет написаны меньшие цифры содержания никотина и смол, то это означает лишь одно – в фильтре сигарет намного больше микроскопических отверстий для воздуха, чем в фильтре крепких сигарет. Эти цифры получают при тестировании сигарет на специальном аппарате. Если во время курения ты хоть немного закроешь пальцами или губами эти отверстия, то вредное действие сигарет увеличится. Абсолютно точно, что облегченных сигарет твоему организму требуется намного больше, а для удовлетворения никотиновой потребности тебе требуется больше облегченных сигарет, чем крепких.

## А если не втягивать дым в легкие?

Даже если ты не втягиваешь дым в легкие, то у тебя больше риск заболеть раком или сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем у некурящих людей. Такой же риск имеют у курильщики трубок и сигар. Без втягивания дыма в легкие ты не получишь выработанную в организме необходимую дозу никотина. Поэтому можешь быть уверен, что свою потребность в никотине без втягивания дыма в легкие ты удовлетворишь, в таком случае курение станет для тебя еще более бесполезным занятием, чем оно есть на самом деле.



## А курение кальяна безопасно для здоровья?



Нет, ведь водный фильтр кальяна не препятствует полностью попаданию табачной химии в организм, как это часто рекламируют. Кальян ты куришь вместе с друзьями, делаешь это намного дольше, чем при курении обычных сигарет, а полученная при этом доза никотина достаточна, чтобы вызвать зависимость. Кроме того, ты чувствуешь, что никотиновый голод устраняется намного быстрее, чем при курении сигарет. Так и приводит одно безобидное действие к другому, а из тебя получается курильщик. И есть еще одна плохая сторона у кальяна – через наконечник кальяна вы передаете друг другу бактерии, а в худшем случае можно даже заразиться туберкулезом, который вовсе не так безобиден, как насморк, который передается при чихании.

## Что представляют из себя травяные сигареты, жевательный табак и снюс?

Травяные сигареты состоят из различных веществ растительного происхождения. Они не содержат табака и никотина, но при их курении образуется очень много вредного угарного газа и смолы. Снюс в Европейском Союзе разрешено производить только в Швеции и только для собственного использования. Этот продукт не безопасен, так как вызывает зависимость и вызывает развитие раковых опухолей. Единственным положительным качеством этого табака является то, что вы вредите только своему здоровью, а не здоровью окружающих вас людей.



## Какие органы поражает курение прежде всего?

Курение поражает почти все органы. Сразу же после первой затяжки табачный дым атакует губы, ротовую полость, горло, пищевод, желудок, дыхательные пути и легкие. Содержащиеся в табачном дыме компоненты попадают в мозг, почки, мочевой пузырь, матку и поджелудочную железу. Вообще во время курения образуется более 4000 химических соединений, более 40 из которых способствуют развитию рака. Основными вредными компонентами курения являются никотин, углекислый газ и смола. Табачный дым способствует обызвествлению кровеносных сосудов. Значительные повреждения в артериях возникают и у пассивных курильщиков уже при пребывании в накуренном месте в течение менее одного часа на протяжении длительного периода времени.



## Почему никотин вреден?

Никотин в природе содержится только в табачных растениях. Действие никотина на нервную систему двоякое – небольшие дозы возбуждают, большие тормозят её. Никотин влияет на все органы человека. В мозг из крови никотин поступает через 7 секунд после первой затяжки. Основным вредным действием никотина является вызывание схожей с наркотической зависимости. Так же незаметно, как и никотиновая зависимость, развивается психическая зависимость, которая укореняет привычку курения.



## Что плохого делает угарный газ?

Угарный газ ядовит, при попадании в легкие он соединяется с красными кровяными тельцами значительно активнее, чем кислород.

В результате этого 15% крови курильщика несет из легких в ткани богатую вместо кислорода угарным газом кровь.

Возникающая в результате этого кислородная недостаточность в тканях особенно вредна в период роста организма, во время беременности и в период выздоровления от болезней и повреждений.



## **Как содержащаяся в сигаретах смола может быть вредной?**

Как известно, смола состоит из многих химических компонентов, большинство из которых являются канцерогенными или вызывающими рак. При вдыхании табачного дыма в дыхательных путях откладывается смола, не меньше 75 % откладывается в легких. Один из самых злых раков у людей является рак легких – более чем в 85 % случаев он вызван курением. Курение часто сопровождается развитием опухолей ротовой полости, губ, гортани, пищевода, мочевого пузыря и кишечника. Но это еще далеко не весь список, ведь кроме злокачественных опухолей компоненты смолы вызывают еще и хронические заболевания легких.

# Насколько опасно пассивное курение?

Пассивное или вынужденное курение означает, что сами вы непосредственно не курите, но находитесь вблизи курящих людей или в одном с ними помещении. Так твоё здоровье может повредиться ещё больше, чем здоровье твоего курящего друга, ведь вся табачная химия атакует тебя абсолютно беспрепятственно. Если ты пассивный курильщик, то ты подвергаешься всем тем же заболеваниям, что и курильщик.

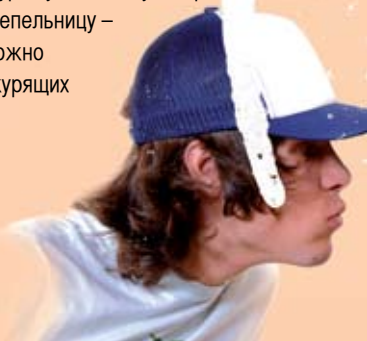
У большинства пассивных курильщиков пассивное курение вызывает различные неприятные реакции, как, например, неприятное чувство в носу, горле или глазах, раздражённый кашель, головную боль, тошноту, рассеянность внимания или сонливость. При нахождении в накуренном помещении не курящий человек подвергается опасности, если он страдает астмой, бронхитом или вообще чувствителен или аллергичен.

Очень чувствительны к табачному дыму особенно маленькие дети и молодые люди. Если ребенок растет в доме, где курят, то он намного больше восприимчив к различным воспалительным и инфекционным заболеваниям, легкие таких детей намного слабее. За последние 10 лет собрано достаточно научных фактов, которые не оставляют сомнений в том, что при пассивном курении здоровье повреждается и в более длительной перспективе. Например, у некурящего спутника курящего человека риск заболевания раком легких может увеличиться до 30 %.



## Влияет ли курение на сексуальность?

Да, влияет. Тебе не нравится это слышать, но влияет как прямо, так и косвенно. Важную роль в сексуальности и любви играют сигналы, которые мы получаем через зрение, обоняние и другие органы чувств. Стареющая и желтоватая кожа, неприятный запах изо рта и желтые зубы, конечно же, негативно повлияют на сексуальность твоего спутника. Ведь не зря многие мальчики говорят, что целовать курящую девочку всё равно, что целовать пепельницу – то же самое можно сказать и про курящих мальчиков.



## Связаны ли курение и противозачаточные таблетки?

Да, эти две вещи несовместимы. Если ты используешь противозачаточные таблетки, то у тебя есть определенный риск получить атаку сердца. А если кроме противозачаточных таблеток ты еще и куришь, то риск увеличивается уже в десять раз. Нет смысла так рисковать своим здоровьем. Если по-другому ты не можешь, то, по крайней мере, позаботься о себе хоть столько, что если принимаешь противозачаточные таблетки, то не кури больше 5 сигарет в день.



## Влияет ли курение на плодovitость молодых людей?

Если курить в молодом возрасте, то это значительно влияет на плодovitость молодых мужчин, на развитие их половых органов, работу яичек и развитие пениса. Число сперматозоидов у мужчин уменьшается, если они курят в пубертетном периоде. Исследования показали, что курящий мужчина становится импотентом в среднем на 5 лет раньше, чем некурящий. Причиной является вызванное курением поражение кровеносных сосудов полового члена.





# Как может повлиять курение, если я хочу иметь детей?

Очень плохо, особенно на твоих детей.

Исследования показывают, что у сыновей курящих матерей число половых клеток на 25 % ниже, чем у сыновей некурящих матерей. Также и объем яичек у сыновей курящих матерей на 10 % ниже, чем у сыновей некурящих матерей. То есть, можно сказать, что у сыновей курящих матерей намного больше риск остаться бездетными, чем у сыновей некурящих матерей. Из-за маленького объема яичек у них может быть ниже уровень мужского полового гормона, что может привести к пониженной сексуальности и пониженной общей жизненной силе. Если ты куришь во время беременности, то это имеет большое негативное влияние на твоего ребенка, и даже если эти влияния не скажутся в первые годы жизни ребенка, то у ребенка будет повышенный риск различных нарушений здоровья в дальнейшем. Для всех будет намного лучше, если ты не будешь вредить своему еще не родившемуся ребенку курением.

## Как можно бросить курить?

Большинство молодых людей самостоятельно не в силах бросить курить, им требуется помощь друзей и членов семьи, а также профессиональная помощь. Это, конечно же, не просто. Ты вновь и вновь поддаешься соблазну, и вновь пробуешь сделать тяжелый шаг вперед. Первый шаг при отказе от курения – желание сделать это обязательно. Самое важное и самое тяжелое задание – найти мотивацию, почему я всё-таки хочу бросить курить.



Если тебе нужна помощь для поиска мотивации и отказа от курения, то ты получишь её в консультационных кабинетах по отказу от курения (SLN), которые находятся по всей Эстонии. Точную информацию об их расположении можно найти в Интернете по адресу [www.tai.ee](http://www.tai.ee). Специальный кабинет SLN для детей и подростков расположен в Таллинне по адресу ул.Рави 27, в Центральной Детской Поликлинике, куда ты можешь смело обратиться со своими проблемами. Позвони по телефону 620 7331 или 620 7332 и запишись на прием! Консультация бесплатная. Там ты получишь хорошую помощь, тебе будет легче отказаться от вредной привычки курить.

