



## Детям о курении

### Шесть фактов о курении и детях

Доклад начальника Медицинского Управления содержит шесть основных выводов о детях и курении:



- ▶ Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.
- ▶ Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.
- ▶ Потребители алкоголя и нелегальных наркотиков, таких как марихуана, чаще всего начинали свое знакомство с наркотиками именно с табака.
- ▶ Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.
- ▶ Реклама сигарет заставляет людей думать, что курить – это классно, и что курят все. Эти рекламы вводят всех в заблуждение и приобщают все больше детей к курению.
- ▶ Но есть и хорошие тенденции! Дети в своих коллективах сами начинают предостерегать друг друга от курения, а еще есть разные программы, которые осложняют продажу сигарет детям в магазинах – все это помогает уберечь детей от табака.



### Как на деле обстоят дела с табаком

Начальник Медицинского Управления сообщает, что ежедневно 3000 детей начинают курить. Они, должно быть, не знают правды о табаке – если бы знали, то держались бы от него подальше! Так что давайте-ка, прекратим дымить и разберемся, что же представляет собой табак.

*"Большинство детей моего возраста курят ... не так ли?"*

**Что же есть на самом деле?** Вам это только кажется, потому что табачные компании тратят много денег, чтобы заполнить журналы и рекламные щиты картинками курящих людей. Начальник Медицинского Управления утверждает, что только 13% (13 из 100) юношей и девушек курили в течение последних 30 дней, и что только 8% из них курят часто. А это значит, что большинство детей, если быть точными – 87%, достаточно умны, чтобы не курить вовсе.

*"Нам нечего беспокоиться, курение не принесет нам вреда, пока мы не повзрослеем ... ведь так?"*

**Что же есть на самом деле?** Вы уже знаете, что курение может вызвать рак и сердечные болезни, но в докладе говорится и о таких симптомах, которые появляются с вашей первой выкуренной сигаретой, и не важно, насколько вы молоды. Это одышка, кашель, тошнота, головокружение и усиленное образование мокроты. Вам это нравится?