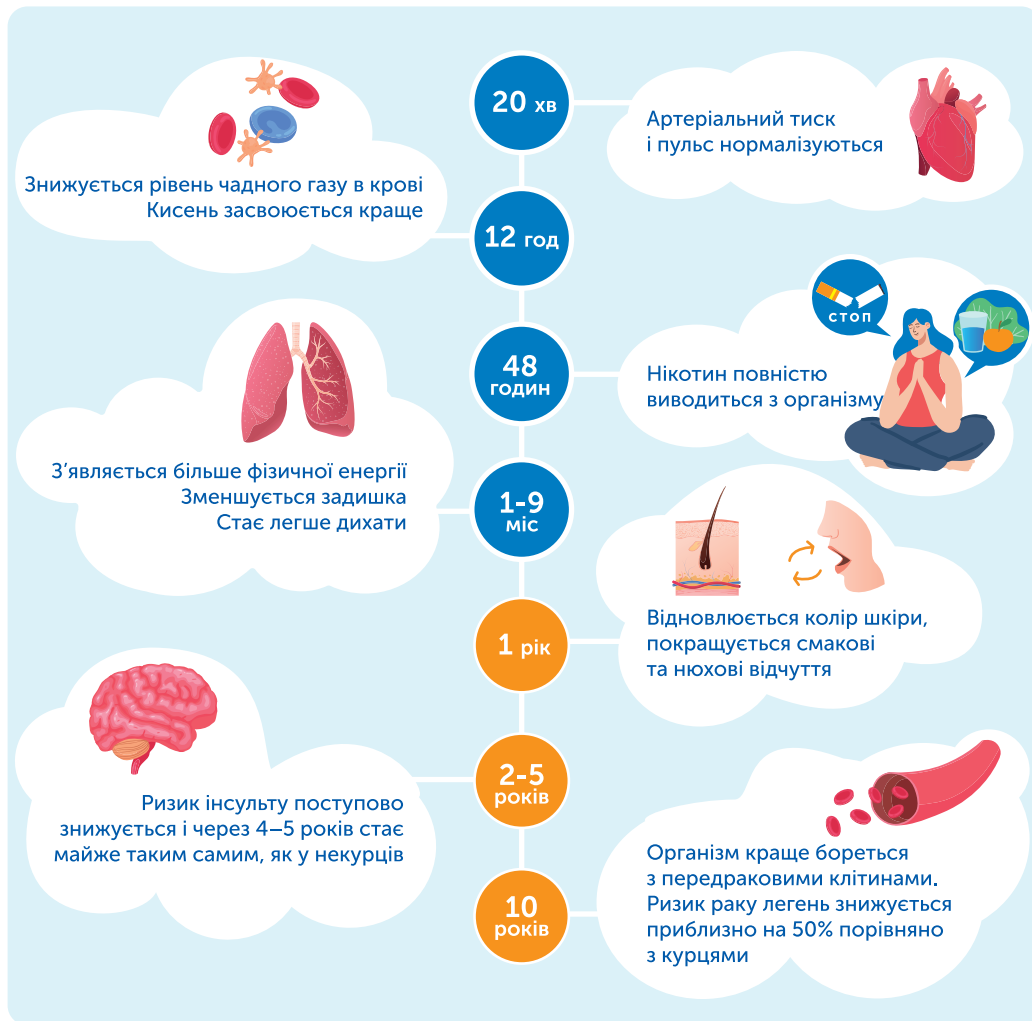
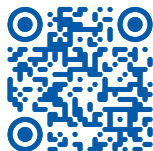


ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ОРГАНІЗМОМ КОЛИ ВИ КИНУЛИ КУРИТИ?



Відмова від тютюну — це важливий крок до здоров'я, але зробити його самотужки буває складно. Безкоштовний сервіс «Я кидаю курити» допоможе вам пройти цей шлях легше і успішніше.

На шляху відмови від куріння ви не самі
Скануйте QR-код на сайт stopsmoking.org.ua та зробіть перший крок до відмови від куріння вже сьогодні!



Цей матеріал підготовлено за підтримки гранту Vital Strategies, що адмініструється Vital Strategies та фінансується Bloomberg Philanthropies. Зміст цього документа є виключною відповідальністю авторів і за жодних обставин не відображає позицію Vital Strategies або донорів.



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

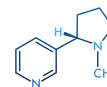


Vital
Strategies



ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ
ТА ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ

ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО НІКОТИН



Нікотин — це хімічна речовина, яка міститься в кількох видах рослин, зокрема в тютюні, а також може виготовлятися синтетичним шляхом.

Натуральний нікотин

міститься у виробах, які виготовлені з тютюнового листа



Синтетичний нікотин

синтезований хімічним шляхом у лабораторії, який не містить компонентів рослини тютюну



НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНІ ТИПИ ТЮТЮНОВИХ ТА НІКОТИНОВИХ ВИРОБІВ В УКРАЇНІ ТЮТЮНОВІ ВИРОБИ



Сигарети — при курінні курець вдихає дим із понад 7 000 хімічних речовин, серед яких: **смоли та чадний газ** (пошкоджують легені та серце), **важкі метали** (накопичуються в організмі).

Тютюнові вироби для електричного нагрівання (ТВЕН або стіки) — при нагріванні стіки утворюють аерозоль з нікотиним і понад 50 токсичних речовин, включно з канцерогенами.



Кальян та тютюн для кальяну — 1 година куріння кальяну рівна приблизно 100 викуреним сигаретам. Варто пам'ятати про інфекційні хвороби, такі як туберкульоз, герпес, гепатит. Від інфікування ними не рятує змінний мундштук, оскільки збудники захворювань перебувають у колбі та шлангу кальяну.

Бездимні тютюнові вироби, які споживаються шляхом жування (снюс), смоктання або нюхання (снафф) — нікотин потрапляє в організм через слизову оболонку носа або рота. При такому способі вживання тютюн довше контактує зі слизовою оболонкою, через що нікотин затримується в організмі довше, що підвищує ризик розвитку стійкої залежності.



НІКОТИНОВІ ВИРОБИ

містять нікотин, але не містять тютюнової сировини



Електронні сигарети (вейпи) утворюють аерозолі з нікотиним, формальдегідом та важкими металами, які небезпечні для користувачів і тих, хто їх оточує. Бувають одноразовими або багаторазовими, що ускладнює контроль над споживанням, тому самі користувачі не усвідомлюють скільки нікотину отримують через вейп.

Нікотинові подушечки (паучі) були створені як заміна тютюновим снюсам, їхня небезпека полягає у високій концентрації нікотину — іноді в 20 разів більшій, ніж у звичайній сигареті.

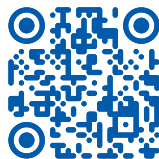


Безпечних тютюнових та нікотинових виробів не існує.
БУДЬ-ЯКИЙ продукт, який містить нікотин,
має шкідливий вплив на здоров'я та формує залежність.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД НІКОТИНУ — ЦЕ ХВОРОБА

Залежність від нікотину визнана Міжнародною класифікацією хвороб 11-го перегляду (код 6C4A) як «розлад, викликаний вживанням нікотину». Вона має три складові, які можуть проявлятися одночасно:

- **Фізична залежність** — сильне бажання курити на фізіологічному рівні.
- **Психологічна залежність** — асоціація куріння з емоціями (стрес, сум).
- **Поведінкова залежність** — зв'язок куріння з певними ситуаціями (кава, спілкування, телефон).



Пройдіть короткий тест за QR-кодом та оцініть ваші причини залежності від куріння:

ЯК НІКОТИН ОБМАНЮЄ МОЗОК

Щойно нікотин потрапляє в організм — він «прикидається» природним нейромедіатором ацетилхоліном. Це запускає хвилю дофаміну — **«гормону щастя»**, і людина на мить відчуває радість, енергію або спокій, **але це пастка**: мозок швидко звикає отримувати задоволення через нікотин.

При нестачі нікотину з'являється неспокій, дратівливість, тривожність, труднощі з концентрацією. Так поступово формується звикання, а потім — **стійка залежність**, яка може бути такою ж сильною, як від героїну чи кокаїну.



ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ З ОРГАНІЗМОМ, КОЛИ ВИ КУРИТЕ

