

Правова довідка:

Набули чинності норми Закону № 1978, яким, зокрема, передбачено: заборона реклами та стимулювання продажу тютюнових виробів, електронних сигарет та рідин до них; штраф за їхню реалізацію особам, які не досягли 18 років, у розмірі 1020 грн, а в разі повторного протягом року порушення – 10200 грн; заборона продажу ароматизованих сигарет; **заборона на куріння пристроїв для нагріву тютюну в усіх громадських місцях та приміщеннях за аналогією з курінням звичайних цигарок.**



Закон
"Про внесення змін до
деяких законів України щодо
охорони здоров'я населення
від шкідливого впливу
тютюну"

Правова довідка:

За куріння, згідно з чинним законодавством, неповнолітні або їх батьки будуть притягнуті до адміністративної відповідальності. Відповідно до статті 175-1 КУпАП на неповнолітню особу віком від 16 до 18 років за паління у громадському місці буде складено адміністративний протокол. Покарання за це – штраф від 85 гривень. Якщо ж дитина молодша 16-ти років, відповідальність нести будуть батьки за неналежне виконання своїх обов'язків. Це стаття 184 КУпАП.



Кодекс
України про
адміністративні
правопорушення

Контактні телефони працівників соціально-психологічної служби:

Грибенко Ірина Віталіївна
(6-8-мі класи)
+380 635 028 915

Махаринський Степан Андрійович
(9-11-ті класи)
+380 630 674 063

2023 р.

Учорашній Машаринський С.А.



ШКОДА
куріння

Психологічні причини паління:

Прагнення "бути як усі".

Порада: пам'ятай, що спробувати потоваришувати та навчитися спілкуватися з однолітками не обов'язково вдаватися до звички, що може нашкодити здоров'ю. Прослідкуй, де і при яких обставинах твої однокласники гуртуються, щоб поспілкуватися (окрім місця для паління) та спробуй, наприклад, під час великої перерви доєднатися до компанії за обідом, пригости чимось смачним, щоб почати спілкування.

Естетика та мода на паління

Порада: пам'ятай, що краса та естетика починається зі здорового зовнішнього вигляду твоєї шкіри, волосся, кольору зубів та гарного самопочуття. Тим паче, наразі в моді є здоровий спосіб життя, де в пріоритеті помірні фізичні навантаження, здоровий сон, смачна та корисна їжа і оптимальний графік «роботи-відпочинку». Спробуй ввести корисні звички протягом тижня і ти зрозумієш, що піклування про себе та гарне самопочуття набагато приємніше ніж палити цигарки.

Паління, як символ дорослості

Порада: насправді людину можна назвати зрілою, тоді коли він/вона усвідомлює свою відповідальність за свої дії, як щодо себе так і у відносинах з оточуючими. Перед тим як почати палити, подумай та вивчи інформацію, щодо наслідків своїх дій. Таким чином ти зможеш зрозуміти, чи є в тебе готовність наслідків цієї дії і наскільки це потрібно саме зараз.

Вплив паління на організм:



1. Паління впливає на якість зубної емалі, через що вона набуває жовтого кольору та поступово руйнується, з'являється карієс. Смакові рецептори починають гірше сприймати смаки, виникає залежність до подразнення слизової рота нікотинном.



2. Регулярне надходження до організму дози нікотину проковує звуження судин головного мозку. Можуть виникати труднощі з концентрацією уваги, швидкістю мислення та сприйняття подразників.



3. Паління проковує зниження імунітету та захворювання органів дихання.



4. Під час паління (особливо натщесерце) подразнюється слизова оболонка шлунку, змінюється мікробіом кишківника, з'являються запальні процеси в органах ШКТ.



5. Оскільки в організм через легені регулярно потрапляє нікотин, організм перестає отримувати оптимальну кількість кисню, що проковує кисневе голодування і порушення в нормальній роботі серцево-судинної системи.



6. Паління викликає порушення в роботі статевих органів: нерегулярний менструальний цикл, ендометріоз, безпліддя – у дівчат та ерекційна дисфункція та безпліддя – у хлопців.



7. З'являються функціональні порушення в органах-детоксикантах, а особливо, у печінці та нирках. Нікотин та смоли, що є в звичайних цигарках викликають пошкодження клітин та порушення їх правильного ділення.

Психологічні причини паління:

Стрес.

Порада: ритм життя сучасного підлітка потребує багато енергії, результатів та зібраності. Все це може дуже тиснути на тебе і це спричиняє сильний стрес. Буд-яка людина в стресі шукає шляхи, щоб заспокоїтися та відпочити і, на жаль, це не завжди конструктивні способи відпочинку. Паління може деякий час (!) створювати ілюзію відпочинку («час для себе») та впевненості в собі, бо ти знайшов (-ла) спосіб себе стабілізувати. Але пам'ятай, що в довгостроковій перспективі такий «відпочинок» дасть про себе знати через проблеми зі здоров'ям, бо під час паління організм знаходиться в ще більшому стресі.

Для зняття напруги та стресу використовуй дихальні вправи, медитуй, слухай класичну музику, слідувай за режимом сну, спілкуйся з друзями. Такі шляхи вирішення нададуть більшої впевненості в собі, не викликають залежності та їх можна використовувати в будь-якому місці, в будь-який час, коли тобі необхідно.



Якщо ти відслідковуєш часті напливи тривоги, люті та регулярно перебуваєш в сумному емоційному стані не соромся звертатися до практичних психологів ліцею. Вони допоможуть зрозуміти причини твого самопочуття та ви зможете віднайти свій спосіб релаксації, що не буде шкодити тобі та твоєму оточенню.