**Ложь**: курение - это привычка

**Правда**: в отличие от шмыганья носом, шарканья ногами и других дурных привычек, курение – это вовсе не привычка, а наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. Если Вы курите, нравится вам это или нет, но Вы - больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.

**Ложь**: курение приносит удовольствие

**Правда**: никотин формирует абстинентный синдром (« муки отвыкания»), который держит человека в постоянном напряжении и неуверенности. В таком состоянии, не замечая этого, курильщик находится почти все то время, в течение которого он не курит. С поступлением новой дозы никотина, абстинентный синдром на время снимается, и окончание беспокойства и напряжения формирует иллюзию удовольствия. То, якобы, удовольствие от сигареты, которое получает курильщик, не курящий человек испытывает каждую секунду своего существования.

**Ложь**: бросать курить бесполезно, произошли необратимые изменения в организме

**Правда**: если Вы бросите курить сейчас, организм восстановится в течение нескольких недель, причем так, как будто Вы никогда не были курильщиком.

**Курение** - *причина сотен заболеваний, в т.ч. крайне тяжёлых, но, в целом, курение разрушает Вас по принципу СПИДа, т.е. непрерывно уничтожая Вашу иммунную систему. Избавившись от табачной наркомании, Ваш иммунитет восстановится и сможет противостоять даже самым ужасающим последствиям многолетнего самоотравления.*

**ПОМНИ**: Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как рак, эмфизема лёгких, заболеваний сердечной системы, а также других проблем со здоровьем.

**ПОМНИ**: По данным ВОЗ, за весь XX-й век табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в XXI веке эта цифра возрастёт до миллиарда.

**ПОМНИ**: Наша Родина является самой курящей страной мира!!!

**Никотин** – это наркотик, вызывающий самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета. Россия ежегодно теряет 400 млн. человек от заболеваний, связанных с курением табака.

Курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

**Табак** – это злейший враг красоты, это ускоритель старения!

**Сделай правильный выбор!**

**Скажи курению - НЕТ!**