

# ЗАДУМАЙСЯ!

## ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ

### Зависимая личность:



- НИЗКАЯ САМООЦЕНКА;
- НЕУВЕРЕННОСТЬ;
- ТРЕВОЖНОСТЬ;
- ЛЖИВОСТЬ;
- БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ;
- КОНФЛИКТНОСТЬ С ОКРУЖАЮЩИМИ;
- АГРЕССИВНОСТЬ

### Здоровая личность:



- АДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА;
- ОТВЕТСТВЕННОСТЬ;
- ОСТОРОЖНОСТЬ;
- ОТКРЫТОСТЬ;
- ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ;
- ИСКРЕННОСТЬ;
- УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ;

## ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

### Зависимая личность:



- В ДРУЗЬЯХ НАРКОМАНЫ И АЛКОГОЛИКИ;
- ОТСУТСТВИЕ ОБРАЗОВАНИЯ;
- ПЛОХОЙ ВНЕШНИЙ ВИД;
- ОТСУТСТВИЕ РАБОТЫ;
- ИЗОЛЯЦИЯ ОТ СЕМЬИ

### Здоровая личность:



- КАРЬЕРА;
- СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ;
- ЗДОРОВЬЕ;
- КЛАССНАЯ ВНЕШНОСТЬ;
- УСПЕШНЫЕ ДРУЗЬЯ;
- ХОРОШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Кемеровской области  
«Кемеровский областной клинический  
наркологический диспансер»

650010, г. Кемерово, ул. Карболитовская, 15, тел.: 8 (384-2) 36-18-07

[www.narco42.ru](http://www.narco42.ru)

# СКАЖИ КУРЕНИЮ «НЕТ»



**96–99%**

больных раком  
легких в мире —  
курильщики



**35%**

россиян ежедневно  
подвергаются воздействию  
пассивного курения

На фоне никотиновой зависимости  
снижается иммунитет, повышается риск  
инфекционных заболеваний



Ухудшается зрение,  
слух, обоняние,  
повышается артериальное давление

Возраст курящего  
интенсивно увеличивается,  
увеличивается риск  
инфаркта миокарда и  
инсульта

Курение повышает риск  
развития рака  
органов дыхания и  
повышает риск  
инфаркта миокарда и  
инсульта

Риск развития диабета  
с курением повышается



Табачный дым вызывает  
хроническое воспаление  
дыхательных путей,  
существенно повышает  
риск рака легких и  
инфицирования  
микобактериями туберкулеза

Снижается физическая  
активность, повышается  
риск сердечно-сосудистых  
заболеваний



## ЧТО ДЕЛАТЬ?

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 (800) 200-0-200**



Получить информацию по любым вопросам, связанным с курением, можно, позвонив  
в справочную службу «Здоровья России». Горячая линия работает каждый день.  
Звонки со всех регионов России — БЕСПЛАТНЫЕ.