

Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova  
I.P. Centrul de Excelență în Energetică și Electronică  
Consiliul Elevilor

Sănătatea mea depinde  
de țigara ta!

A realizat: Moisei Corina  
Borș Ion

Chișinău 2023

# Efectele tutunului

- Consumul și expunerea la fumul de tutun cauzează anual în Republica Moldova circa 4700 de decese (cca. 12% din totalul deceselor), peste 60% fiind decese premature, în vârstă aptă de muncă.
- La nivel global, tutunul este responsabil de circa 8 milioane de decese anual, inclusiv un milion de decese cauzate de expunerea la fumul de tutun (fumatul pasiv).



# Fumător versus Nefumător



Nefumător



Fumător



# Motivele pentru care oamenii fumează !

- ❑ Își închipuie că, dacă fumează, arată mai interesanți. De obicei se întâmplă în cazul tinerilor, care nu vor să se lase mai prejos decât prietenii sau colegii lor.



# Motivele pentru care oamenii fumează !



- ❑ Pentru alții este o chestiune de atitudine. Mulți își imaginează că par rebeli aprinzându-și o țigară. Incalcă regulile, nu se tem de nimeni și de nimic.



# Motivele pentru care oamenii fumează !

- ❑ Nu au ce face cu mâinile. Când stai de vorbă cu cineva, ai tot timpul tendința să te joci cu ceva. Unii se joacă cu telefonul mobil sau cu cheile de la mașină. Alții aleg țigările.



# Motivele pentru care oamenii fumează !

□ Aşa văd în familie.



# Motivele pentru care oamenii fumează !

- ❑ Țigările te ajută să te destresezi. Oamenii spun că se calmează după ce fumează.



# Motivele pentru care oamenii fumează !

- ❑ Fumatul te ajută să socializezi mai ușor. Intri ușor în vorbă cu un străin doar pentru că vă tot întâlniți la fumat, îi ceri un foc sau o țigară și, în final, ajungeți chiar să vă împrieteniți.



# Cum renunți la fumat ?

- **1.** Formulati-va un motiv clar pentru care doriti sa va lasati de fumat. Nu pur și simplu „, pentru că dăunează sănătății” dar detaliat !
- **2.** Nu renuntati la tigari brusc. Deoarece creierul se obișnuiește cu doza sa regulată de nicotină și "tânjește" după ea.
- **3.** Găsiți-vă un aliat. Incercați să vă găsiți aliați în încercarea de a renunța la fumat. Anunțați-vă prietenii, familia și colegii de serviciu, încurajările lor vă pot fi de folos.
- **4.** Evitați alcoolul și alte activități care vă pot declanșa pofta de a fuma.
- **5.** Curatati-va cat mai bine casa. Odată ce ați hotărât să vă lăsați de fumat, aruncați toate brichetele și scrumierele din casă.
- **6.** Faceți mișcare! Activitatea fizică vă ajută să reduceți pofta de nicotină.

Toate țigările sunt dăunătoare !



# Există o metodă mai „sigură” de a fuma?

- Răspunsul la această întrebare este un categoric **NU**. Orice țigară fumată îi face rău organismului și chiar și fumatul ocazional este periculos. Atunci când oamenii fac trecerea către alt tip de țigări, măresc cantitatea de țigări fumate în total și tind să inspire mai profund pentru a simți același efect oferit de nicotină.



# Țigările electronice ?!

- Țigara electronică este un dispozitiv pe bază de baterii, folosit pentru a inhala aerosoli, care, de obicei, conțin nicotină, arome și alte substanțe chimice. Țigara electronică este promovată ca o alternativă la țigara tradițională;



# Cum daunează țigara electronică?

- Poți obține intoxicație cu nicotină; care provoacă:
  - Iritație oculară;
  - Greață;
  - Tahicardie (cresc bătăile inimii);
  - Letargie (stare de buimăceală);
  - Vomă;
  - Comă;



# Ziua fără tutun

Ziua mondială fără tutun se serbează în toată lumea, în fiecare an pe 31 mai.



Se intenționează să se încurajeze o perioadă de abțință de 24 de ore de la toate formele de consum de tutun din întreaga lume.



# SPUNE STOP Fumatului

Lasă-te de fumat și bucură-te mulți ani de o sănătate mai bună.