

# Вторичная профилактика табакокурения среди девочек-подростков

Каждая девочка задает себе вопрос: **какая я? Хочется быть красивой, умной, классной, веселой, нравиться парням...**

## А знаешь ли ты, что курение лишает женщину красоты?

Доказано, что:



Кожа быстрее стареет, появляются «отличительные» морщинки вокруг глаз и губ, несвежий, серый цвет лица, болезненный, изнуренный вид



Тело курящей женщины становится дряблым, теряет упругость



Ногти становятся хрупкими и пожелтевшими



Волосы становятся ломкими, секутся и начинают выпадать



Проблема курящих женщин – кариес и желтые зубы



Возникает неприятный запах изо рта и болезни дёсен



Появляются большие траты денег на сигареты

## Табачный шлейф – плохой «парфюм» для девушки!

### Куда обратиться за помощью?

[www.narcologos.ru](http://www.narcologos.ru)  
**8 (499) 660-20-56** (многоканальный)  
ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии ДЗМ»  
Адрес: ул. Люблинская, д 37/1

**8 (499) 159-21-65**  
Центр профилактики зависимого поведения  
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»  
Адрес: ул. Зои и Александра Космодемьянских, д 6

**8 (495) 657-27-01**  
Центр профилактики и лечения табакокурения и нехимических зависимостей  
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»  
Адрес: ул. Армавирская, 27/23

## Вот некоторые советы, которые помогут оставаться самой собой и избавиться от пагубной привычки:



Поделись с родителями или с авторитетным взрослым своей проблемой



Решай проблему сразу



Отстаивай свое мнение. Если кто-то курит – это его выбор, умей сказать «нет»



Избегай курящие компании



В свободное время занимайся интересными делами



Найди любимое дело, хобби



Общайся с теми, кто способен сделать тебя лучше



Веди дневник, записывай свои переживания и успехи



Начни с маленького достижения. Большой успех – это несколько решенных маленьких задач