

# Жизнь без сигарет



Автор: Роцин Егор.

# Курение среди подростков

В настоящее время к сигарете тянутся девушки, юноши и даже подростки.

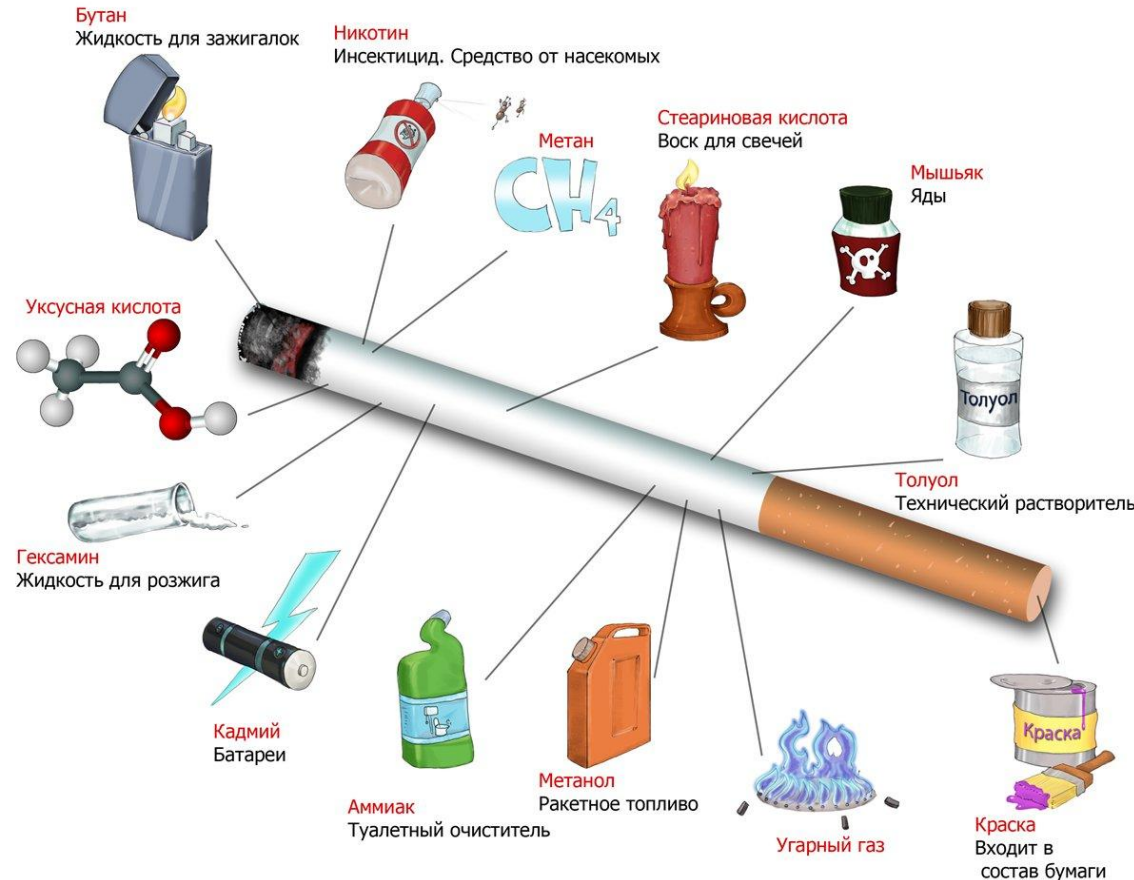
Установлено, что многие из них попробовали табачное зелье еще в 15 лет. Далекое не всегда оно доставляет удовольствие, и, разумеется, никакой потребности в табаке организм не испытывает - просто хочется казаться взрослее.

# Содержание:

- 1 – Вред.
- 2 – Заболевания.
- 3 – Причины
- 4 – Статистика
- 5 – Перспективы
- 6 – Выводы

# Никотин

Вред, который наносят сигареты, сложно оценить в процентах, граммах и иных единицах измерения. Он просто огромен. И не малую роль в этом играет никотин. Есть эксперты, которые готовы сравнить никотин с наркотиком, причем разрешенным. Ведь когда человек бросает курить, он проходит через настоящую ломку при невозможности удовлетворить свое желание покурить.



## Вред, причиняемый мозгу

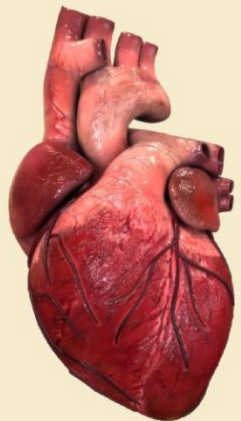


Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. В чем секрет влияния никотина на работу мозга? Никотин как бы улучшает связь между клетками мозга, облегчая проведение нервных импульсов. Мозговые процессы благодаря никотину на время возбуждаются, но затем надолго тормозятся. Ведь мозгу нужен отдых. Сдвигая привычный для себя маятник умственной деятельности, курильщик затем неотвратимо ощущает его обратный ход.



## Вред сигаретных смол

Согласно статистике, около 85% случаев рака легкого у курильщика вызваны именно ею. И умирают люди чаще всего не от никотина, как это принято считать, а именно от воздействия сигаретных смол. Почему она так опасна? Да потому что оседает в легких, мешая нормальной их очистке от слизи, пыли и прочих элементов. Кроме того, из-за неполадок в дыхательной системе начинает снижаться иммунитет. В результате, организм не способен полноценно бороться, и различные злокачественные опухоли могут появляться гораздо интенсивнее.



▫ Сердце  
здорового



▫ Сердце курильщика

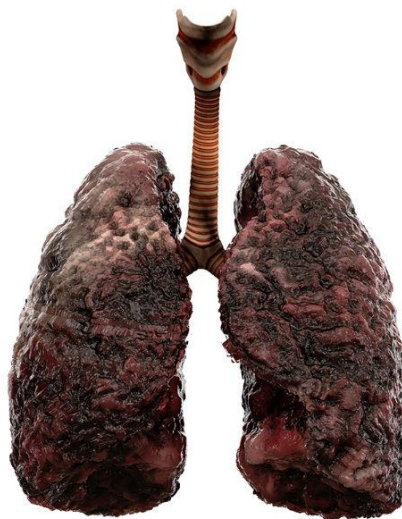
## Сердце курильщика

Сердце. Блокируется доступ кислорода к сердечной мышце, что является причиной серьёзных проблем с сердцем и сосудами. Курение вызывает гипертоническую болезнь. Повышается уровень плохого холестерина, что зачастую приводит к инфаркту.

fotolia



**некурящий**

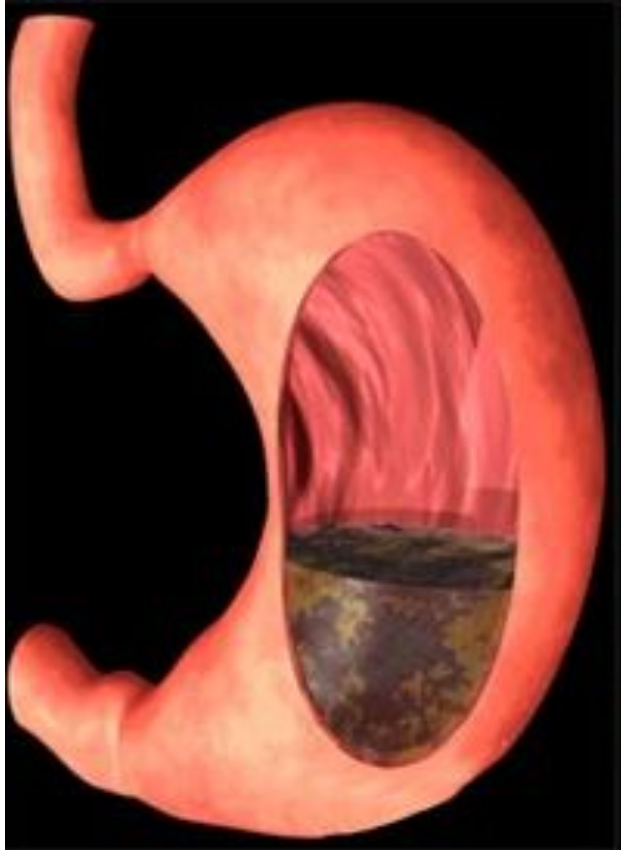


**курильщик**

## Легкие курильщика

Лёгкие. Кроме бронхита, курение приводит к развитию хронического обструктивного заболевания лёгких, при котором ткани лёгких постепенно отмирают, что приводит к почти полному нарушению их функции.





## Желудок курильщика

Желудок. Курение стимулирует выработку желудочного сока, который разъедает стенки желудка и приводит к язвенной болезни.



## Влияние окружения

Многие люди начинают курить из-за того, что курят их друзья. Таким образом, достигается сближение по интересам. Сигареты помогают адаптироваться в коллективах малознакомых людей, познакомиться, перейти к откровениям.

# Причины, побуждающие курение

- Ни у одного человека, рожденного на Земле изначально нет потребности в курении. Людям нужны воздух, вода, еда, и никто еще не погиб от нехватки сигарет. Не сделавшие не единой затяжки счастливики чувствуют себя бодрыми и успешными. Почему же тогда люди курят? Зачем подвергают жизнь и здоровье опасностям? В чем причины курения? Почему сотни тысяч, как правило, молодых людей когда-то берут в руки первую сигарету, втягиваясь в зависимость от которой не могут избавиться?



## Влияние социума

Стремление жить в группе и быть признанным со стороны социума свойственно всем возрастам. Молодым людям особенно необходима компания и чувство принадлежности к избранному микросоциуму. Они ориентируются на лидеров, становятся новичками в компании курящих, самоутверждаются, тем самым показывая свою силу, самостоятельность, уверенность и право быть в числе первых.

# Неспособность справиться со стрессом

- Закурившие взрослые редко могут объяснить причину первой затяжки и мотивы курения. Но психологи легко обнаруживают цепь предшествующих событий, состоящих из острых психических травм (потеря близких, неожиданная утрата работы и пр.). Особую опасность таят в себе затяжные стрессовые условия (ухудшение качества жизни, появление неизлечимого заболевания или инвалидности).

- Взрослые, которые чувствуют себя несчастными (одинокими, обделенными, неудачниками, хронически уставшими) и обращаются к вину и табаку, чтобы «залечить» раны, часто подвержены психическим расстройствам. Перед психотерапевтами стоят нелегкие и важные задачи – помочь курильщикам осознать вред табакокурения для здоровья и вселить им веру в успех лечения.

# Немного статистики

- Официальная статистика говорит, что в нашей стране порядка 60% взрослого населения обладают развитой и многолетней зависимостью от никотина. В данную цифру входят не только те, которые начинают свое утро с сигаретки, но и пользователи кальянов, трубок, сигар и электронных курительных устройств.

- По данным Роспотребнадзора, среди молодежи 33% учащихся средних учебных заведений употребляет табак ежедневно. В день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет, юноши и девушки соответственно. Среди молодёжи 14 -17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем.



# Перспективы

- Курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее, сосуды у курильщиков теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих.



## Перспективы

Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы. Такова цена курения для молодёжи. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.



## Разъяснительные беседы

Данные некоторых исследований говорят о том, что не более 15% нуждаются в медикаментозной помощи при избавлении от тяги к употреблению никотина. В остальном это психологическая привычка, поэтому основная масса курильщиков нуждается в помощи психотерапевта.

Профилактическая беседа о вреде курения, разъяснение врачом угрожающих последствий для организма, наносимых табачной зависимостью, а еще лучше наглядная демонстрация могут отбить надолго охоту затянуться сигаретой. Хороший специалист может дать дельный совет, как бросить курить, не сильно ломая при этом организм



## Запрет рекламы

Подростки особенно восприимчивы ко всему новому, поэтому реклама товаров и услуг, приобщающих к вредным привычкам, на еще несформированное мировоззрение может оказать решающее влияние. На государственном уровне организован ряд мер, направленных против курения. Так в 2013 году был наложен полный запрет на рекламу табака в нашей стране.

Я искренне надеюсь, что будущее поколение не допустит наших ошибок.

- Спасибо за внимание.