



Вред курения

курить вредно...

МИНЗДРАВ РОССИИ
ОТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ
ПЕРЕХОДИТ

К СОБОЛЕЗНОВАНИЯМ

DOSENG.ORG

Как бросить курить и кому это надо?

Никотиновая зависимость, или попросту курение, - самая распространенная на земле: в общей сложности курит каждый второй житель нашей планеты. Именно поэтому мы относимся к этой зависимости как к довольно безобидной забаве. А зря.

КУРЕНИЕ... Доказательство ЯДОВИТОСТИ

Сигаретный дым - это аэрозоль из газов, жидкостей и твёрдых веществ. Из жидких веществ в сигаретном дыме обнаружено: более 20 спиртов, более 30 различных кислот, 27 альдегидов и кетонов, 65 алифатических углеродов и 45 фенолов, образующих табачный дёготь.

курильщик ежедневно и с каждой затяжкой вдыхает

- НИКОТИН
- оксид углерода
- мышьяк
- бензпирен
- сероводород
- радиоактивный свинец
- изотоп калия
- аммиак
- Стронций и радиоактивный полоний-210



**Стоит ли продолжать? Только
ядов в сигаретном дыме около
300.**



Основными нервными ядами являются никотин и спирты. Для человека смертельная доза никотина 50 мг. Эта доза содержится в 1 пачке сигарет. Никотин относится к группе наркотиков.

Вас это привлекает ?



Алексей Кремлёв



(c) Wenz

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

DOSENG.ORG
RC-MTR.com

Но давайте, прежде чем говорить о вреде курения, поговорим о том, а какое именно удовольствие получает курильщик от сигареты?

Конечно, прежде всего - это химическое воздействие никотина на головной мозг. Никотин является по своей химической природе стимулирующим средством, подстегивающим работу мозга и вызывающим легкую эйфорию.

Поэтому многим кажется, что сигарета улучшает мыслительный процесс. Но если человек в качестве доказательства интенсивности своей интеллектуальной деятельности показывает полную пепельницу, то вероятно, вскоре он вообще не сможет думать без сигареты - мозг откажется работать самостоятельно.

Кстати, в итоге никотин дает не просветление, а помутнение мозгов. И те люди, которые курят на рабочем месте "ради улучшения процесса мышления", на самом деле, скорее всего, работают немного из-под палки.



DOSENG.ORG

**Однако процесс курения
удовлетворяет еще некоторые
другие потребности.**

**Курение во многом носит
характер ритуала - в
частности, позволяет
выдерживать паузу между
словом и действием, между
вопросом и ответом и т.п**

**А так как подавляющее
большинство курильщиков
относятся к так называемому
непосредственному типу лич-
ности, для которых реакция обя-
зательно должна следовать без
промедления, то им просто необ-
ходимо чем-то заполнить паузу,
чтобы хоть минутку подумать.**

**Особенно когда они чем-то
взволнованы. И чтобы выгадать
хоть минутку, они закуривают.**

**Часто женщины закуривают,
чтобы похудеть - никотин,
как наркотик
стимулирующей группы,
увеличивает 'расходную
часть' обмена веществ,
одновременно снижая
аппетит. Но курение - не
лучший способ похудеть .**

Когда закуривает подросток (любого пола), это наверняка стремление доказать всем, что он уже взрослый. Но если ребенок с малых лет в доме считается личностью, если его уважают и с ним считаются, то он вряд ли станет курить..

**Люди нерешительные (даже если
Эта нерешительность запрятана
очень глубоко и нередко
маскируется показной наглостью)
курят иногда затем, чтобы везде
'чувствовать себя как дома' -
иными словами, запах сигарет
вызывает у них привычные
ассоциации и помогает
адаптироваться в незнакомой
обстановке.**

Курение может быть и элементом моды, и способом ухода от действительности (особенно когда человек чувствует в чем-то свою беспомощность), и даже некоторым способом выражения признательности - многие закуривают, именно подражая своим любимым людям, или тем, от кого они материально зависимы, или своим кумирам:

И наконец, успокоительный эффект сигареты на самом деле обусловлен лишь фактом того, что эта сигарета находится у вас во рту. Природой задумано так, чтобы человек испытывал чувство покоя и комфорта под действием сосательного рефлекса.

И точно так же, как младенец успокаивается у маминой груди, взрослые приходят в себя, беря в рот сигарету (на этом же основано известное средство от бессонницы стакан теплого молока выпить на ночь ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ).

Но как бы то ни было, все эти удовольствия перекрываются одним: **курить все-таки вредно.** Сейчас, когда человеческий ум начинает хоть что-то стоять реально, наблюдается интересная картина: люди, которые нашли свое место в жизни, ценят свой мозг и не травят его чем попало

**А те, кто в жизни
остается вечным
подростком, да еще
оказывается в чем-то
социально неприкаянным,
в качестве спасения
хватается за сигарету.**

Поэтому, выбирая курящего спутника (спутницу) жизни, задумайтесь - а нужен ли вам этот вечный ребенок с большими амбициями, нелогичными требованиями и нежеланием думать о завтрашнем дне?