

## Иллюзии о курении

Как часто люди пытаются оправдать свои поступки или привычки, ссылаясь при этом на сведения, полученные из уст друзей-знакомых. Особенно это свойственно молодёжи – «авторитетное» слово старшеклассника или старшекурсника может стать отправным моментом и сделать подростка заложником вредных привычек на долгие годы. Попробуем развенчать иллюзии о курении

**1. Помогает ли курение оставаться стройным?** Распространенное заблуждение. Многие наверняка знают тучных людей, которые много курят. Избавиться от лишней массы тела это не поможет. К тому же курение портит аппетит — компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода. Всё это вместе взятое способствует возникновению гастрита, а порой и язвы желудка.

Когда человек, который много лет курил, бросает курить, то может прибавить в весе. Этому есть объяснение: возвращается аппетит из-за восстановления вкусовой чувствительности и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Значит, нужно просто контролировать свой аппетит.

Таким образом, стройность благодаря курению слишком дорого обходится.

**2. Курение помогает согреться в холодное время года на улице?** А каков механизм «согревающего» эффекта курения? В организме человека, табачные яды способствуют выработке таких веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления. Выработка этих веществ предусмотрена только в экстремальных ситуациях. Если с каждой выкуренной сигаретой так «волновать» организм, то, в конечном итоге это приведёт к истощению резервов человека и снижению иммунитета к различным заболеваниям.

**3. Снять нервное напряжение сигаретой?** Компоненты табачного дыма на время создают чувство комфорта, который курящий трактует как расслабление. Эффект достигается за счет прямого тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Получается, что, стараясь избежать эмоционального стресса, курильщик постепенно привыкает к курению и уже не в состоянии расслабиться без сигареты. Оказавшись без табака в период нервного напряжения, курильщик испытывает чувство тревоги, раздражения – новый стресс. Чтобы избавиться от этого, ему просто необходимо выкурить сигарету.

Вывод: курение является ложным и опасным «успокаивающим» средством.

**4. Курение повышает работоспособность человека?** Этому нет никаких доказательств. Наоборот, попадая в организм человека, табачные яды способствуют сужению кровеносных сосудов, в том числе и сосудов головного мозга. Кровоснабжение мозга значительно ухудшается — в результате снижается умственная работоспособность. Курящие подростки с трудом усваивают учебный материал, замедляется скорость реакции и ослабляется внимание. В то же время многие современные профессии требуют от человека именно быстрой реакции и высокой концентрации внимания.

Нельзя опровергнуть тот факт, что многие знаменитые люди курили. Вопрос, в каком возрасте они пристрастились, и каких высот достигли бы без табака. Жизненного успеха люди достигают вопреки, а не благодаря курению. А уж здоровья оно им точно не прибавило.

**5. Курильщик выглядит современным, независимым.** Когда-то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина – смелой и независимой. Посмотрите на этих людей через 15 лет – в уголках глаз рано появляются преждевременные морщинки, голос становится грубым и хриплым, всегда чувствуется табачный запах изо рта и от одежды, желтые зубы, кожа приобретает дряблый и морщинистый вид. Никотиновая косметика делает женщину непривлекательной, а девочку и девушку – жалкой.