

Информация для тех, кто задает себе вопрос: “курить или не курить”, и адресована тем, кто не хочет, но курит, боясь быть “не как все”!!!

На основе статистических данных разных стран можно сделать вывод, что в настоящее время до 60% мужчин и 20% женщин — жителей Земли — систематически курят, иначе 40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками. **Почему же люди начинают курить?**

1. Одной из основных причин начала курения является любопытство-25%.

2. Другая причина начала курения в молодом возрасте — подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях число курящих детей превышает 50%. В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В школах курящие считают некурящих трусами, не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими достигается с помощью первой выкуренной сигареты. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

3. Еще почти половина ребят курит из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Привычка — вторая натура» — именно этим можно объяснить курение многих людей, которые и рады бы бросить это никчемное занятие, да не могут изменить своей вредной привычке.

4. В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода. Часто девушки начинают курить в компаниях. Видя, что курящие девушки обращают на себя большее

внимание мужской части компании («лучше смотрятся», «выглядят самостоятельнее»), «рабыни моды» не желают отставать от курящих и тоже тянутся за сигаретой.

5. Девушку интересует не столько сам факт курения, сколько вся процедура курения, приобретающая характер своеобразного ритуала. Такой арсенал средств моды, дает право девушке, овладевшей им, считаться вполне «современной».

6. Если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Вопрос: Почему курящий человек часто не находит себе места, оказавшись без сигареты, почему человек “готовый умереть с голоду, но не унизиться”, готов “стрелять” сигареты незнакомых прохожих, готов подбирать не брезгует докурить чужую сигаретку?

Ответ: Потому что при табакокурении, как и при алкоголизме и наркомании, возникает психологическая, психическая и физическая зависимость. При психической и психологической зависимости возникает внутренний дискомфорт. При физической зависимости возникает болезненное состояние, нарушается работа внутренних органов и систем организма. **Табачный дым содержит** около пяти тысяч различных веществ, многие из которых еще не изучены, в нем до **600 токсических (ядовитых) компонентов**, оказывающих вредное влияние на организм человека, и более 15 канцерогенных (вызывающих рак) веществ. К ядовитым веществам относится никотин, сероводород, аммиак, двуокись азота, оксид углерода, табачный деготь, радиоактивный изотоп калия, полоний, свинец, а также висмут, мышьяк. На чистом платке, если через него выдохнуть дым от сигареты, останется коричневое пятно. Установлено, что в 1 куб. см этого дыма

содержится 200-500 млн. частиц сажи. Это означает, что за **20 лет при ежедневном выкуривании 20 сигарет в легкие курильщика откладывается до 6 кг сажи, 16 г табачного дегтя.** За счет содержания в табачном дыме полония, висмута, свинца курильщик получает облучение, вполне достаточное для того, чтобы за долгие годы курения получить рак. Вот почему курение называют взрывом “плутониевых бомб”, или радиоактивным реактором в миниатюре. Очень опасен для здоровья никотин. Если никотин, содержащийся в 20 сигаретах, ввести под кожу здоровой лошади, животное моментально погибает. **Мышь погибает, если в глаза ей закапать каплю никотина.** По токсичности никотин приближается к синильной кислоте. Смертельная доза никотина и синильной кислоты для человека одинакова – 0,08 г. Такое количество его содержится в 20 сигаретах. Однако курильщик от этого не умирает, т.к. никотин попадает в организм не сразу, а постепенно. Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Обычно они заметно отстают в развитии от некурящих. Ведь действие табака сказывается на работе головного мозга, понижает его активность. У курящих уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал. Курящие школьники становятся рассеянными, снижается внимание, наблюдательность. У них часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты и радикулиты.



ПОДУМАЙТЕ ПРЕЖДЕ,
ЧЕМ ДОСТАНЕТЕ ИЗ
ПАЧКИ СИГАРЕТУ!
СТОИТ ЛИ НАЧИНАТЬ
КУРИТЬ? ЗАПОМНИТЕ:
КУРЕНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ
ПРИВЫЧКА. ДЛЯ
СМЕРТИ!!!



Если у Вас возникли вопросы
Единая социально-психологическая
служба «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ».
Специалисты «Телефоны доверия» -
профессиональные психологи, помощь
предоставляется анонимно, телефонный
звонок осуществляется совершенно бесплатно
для звонящего абонента, по номеру:
8-800-2000-122



**НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ О
ВРЕДЕ КУРЕНИЯ**