

Курение – зависимость или привычка?

Никак не могу привыкнуть к виду курящей на улице девушки. Не лежит у меня к этому душа, и все тут. Конечно, может я отсталый, не понимаю веяний времени, ретроград, но все равно ничего естественного, красивого и эстетичного я в этом не нахожу.

И перед тем как сесть за клавиатуру, тоже долго размышлял – стоит ли поднимать этот вопрос? В конце концов, уже доказано, что легкие сигареты в значительно меньшей степени способствуют развитию рака легких, что свобода выбора остается неотъемлемой частью не только общечеловеческих, но и религиозных ценностей, а эстетика – понятие вообще весьма и весьма относительное, ибо кому-то панк-рок только мил, а кому-то Стравинского подавай, и единственно в исполнении Дениса Мацуева.

Посему то обстоятельство, что не нравится мне вид курящей девушки, вполне можно приписать мужскому шовинизму и отбросить всякие глупые мысли. Однако, порассуждав, я пришел к выводу, что вид курящего мужчины меня тоже не сильно вдохновляет. Особенно, если мужчина в форменной одежде. Особенно во время исполнения служебных обязанностей. Не лежит у меня к таким сердце, не воспринимаются они как люди облеченные властью.

Впрочем, как я уже говорил выше, эстетика – вещь относительная, и каждый человек имеет право выглядеть так, как он выглядит. Я же хотел максимально объективно рассмотреть курение табака, как явление. Тем более, что до сих пор приходится слышать диаметрально противоположные мнения: одни утверждают, что это зависимость и табак необходимо отнести к наркотикам, запретить его открытую продажу и ввести уголовную ответственность за употребление, хранение и распространение; другие склонны видеть в этом всего лишь вредную привычку и ставят курение в один ряд с навязчивым желанием грызть ногти. Видимо, кому кто проплатил, тот за того и высказывается.

Стоит кратко упомянуть о механизме развития зависимости к тому или иному химическому соединению. Для развития привыкания вещество, во-первых, должно быть для организма естественным, иначе организм его отторгнет. Во-вторых, при поступлении искомого соединения извне свое собственное перестает вырабатываться, соответственно, эффект этого соединения проявляется только при его употреблении. То есть, если, к примеру, наш внутренний алкоголь отвечает за эмоциональную сферу, в

частности, за получение радости, то в случае прекращения выработки собственного, эндогенного алкоголя человек не может получить удовольствие без выпивки.

Что касается табака, то никотиновые рецепторы содержатся во всех внутренних органах, стимулируя работу сердца, желудка, кишечника, почек, печени и т.д. При попытке отказа от табака внутренности начинают страшно бунтовать, что выражается то в учащенном сердцебиении, то в расстройствах стула, а то вдруг желудок отказывается принимать любимую пищу.

Вышеописанные изменения характеризуют уже **физическую зависимость** и говорят о далеко зашедших изменениях. Однако, несмотря на устоявшееся в обществе мнение, страшнее не физическая, а психическая зависимость. Любую ломку можно перетерпеть – самостоятельно, либо под капельницей. Не хочу сказать, что это легко, вовсе нет, вид «ломающегося» героиниста кого хочешь выведет из равновесия. Но это преодолеть легче, чем воспоминания о кайфе.

Психическая зависимость заключается в получении удовольствия от приема того или иного вещества. Собственно, его и принимают для того, чтобы получить удовольствие. Табак, разумеется, не вызывает той эйфории, что кокаин, или марихуана. Здесь удовольствие другого рода: одни ищут возможности расслабиться, скинуть напряжение, другие – почувствовать вкус табачного дыма, а третьи пытаются обе цели совместить.

Но характерно, что в табаке нет ни одного(!) седативного компонента, а расслабляющий эффект связан с тем, что в процессе курения человек совершает реально несколько глубоких вдохов и выдохов. Сделайте это без сигареты – результат окажется тем же. Однако табачные ритуалы достаточно прочно въедаются в быт, и преодоление их последствий – задача не из легких. Часто приходится слышать, что «руки не на месте без сигареты, так и ищут что-нибудь».

Что касается вкуса табачного дыма, то о вкусах не спорят. Единственное, впрочем, о чем хочется попросить курильщика, чтобы он дышал носом – воняет до жути!

Таким образом, получается, что курение табака вызывает как психическое пристрастие и используется для получения удовольствия, так и физическую зависимость,

Курение – зависимость или привычка

Автор: admin

23.01.2011 22:32 -

проявляющуюся в нарушении работы внутренних органов при отказе от курения. Вывод – курение все же зависимость, а не просто вредная привычка. Другое дело, что эта зависимость не приводит к социальной дезадаптации, а потому и не преследуется в уголовном порядке.

И тем не менее, друзья мои курящие, не обольщайтесь – вы не способны бросить курить по первому требованию, а значит, полностью не свободны.

Автор - **Владислав Саяпин**

[Источник](#)