Автор: admin
09.04.2014 21:03 -

Кто превращает деньги в дым?

Что курение – зло, знают все. Но тот факт, что от последствий курения страдает и гибнет огромное количество людей, медленно доходит до сознания многих людей. И преодолеть такой стереотип мышления нелегко.

Табакокурение прочно вошло в нашу жизнь и некоторые считают его чуть ли не правилом хорошего тона.
Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленно относясь к своему здоровью, курильщик считает себя неуязвимым, тем более что последствия курения сказываются не сразу, а спустя ряд лет.

Почему люди курят?

Ответ прост. С сигаретой есть способ заполнить паузу в разговоре, побороть стеснительность. Курение рассматривается как признак успеха и изысканности. Иногда, стараясь оправдать свое поклонение сигарете, говорят, что она успокаивает, снимает стресс. Заблуждение это! Данные свидетельствуют о другом: среди курильщиков куда больше невротиков.

Когда выкуривалась первая сигарета, никто не думает и не предполагает, что, давая минутное ощущение комфорта, она потребует отдать взамен немного здоровья, силы, красоты. Сначала совсем немного. А потом приучит, подчинит, заставит кашлять.

Каждый начинающий курильщик уверен, что при желании он легко откажется от курения. Но как он глубоко заблуждается. «Бросить курить? Это очень просто! Я сам бросал много раз!» – шутил Марк Твен. Организм быстро приспосабливается к табачному дыму, и курение становится потребностью. Сколько людей признаются себе, что они никогда не смогут бросить курить!

Если в первые месяцы и годы курящие довольствуются небольшим количеством сигарет,

то в дальнейшем для получения положительных ощущений приходится сокращать разрывы между курением, делать более глубокие затяжки. Постепенно развивается привыкание. Чем раньше никотин пленил человека, тем труднее ему отказаться от него.

Универсальный риск-фактор

Курильщик затянулся сигаретой – задумывается ли он над тем, что в это время происходит? А ведь употребление табака в любых дозах является универсальным риск-фактором, способным вызывать или провоцировать сотни различных болезней. Сигарета влияет на организм очень коварно. Поначалу действие сигареты даже трудно уловить. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек, носоглотки, трахеи, бронхов.
Постоянное воздействие на слизистую оболочку бронхов может вызвать развитие бронхиальной астмы. Огромный вред наносит курение табака сердечно-сосудистой системе.

Процент больных туберкулезом среди курящих выше, чем среди некурящих.
В организме нет практически ни одного органа или системы, которые бы не страдали от хронического отравления продуктами табака.

После затяжки происходит сужение сосудов мозга, уменьшается приток крови к головному мозгу, повышается артериальное давление. Следствие этого – ухудшение памяти, сообразительности, повышенная раздражительность, утомляемость, вялость, головные боли.

Присмотритесь, как курящий садится в транспорт. Как он спешно и жадно делает затяжки, а затем с досадой бросает сигарету. (Обратите внимание, как замусорены улицы и остановки окурками, сигаретными коробками, спичками).

А на экранах телевизоров мы видим, что при малейшей мыслительной, душевной нагрузке наш герой тянется к сигарете.

Опасная мода

Курение ставит под угрозу наше будущее. Стараясь подражать старшим, чтобы казаться взрослее, молодое поколение берет первую сигарету.
Подростки подражают взрослым, а со временем и сами становятся источником подражания для других.
Современное поколение оказалось безоружным против курения. И особенно беспокоит рост курящих молодых девушек – будущих матерей.

В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода: они «хотят привлечь внимание»! Курящие девушки обращают на себя больше внимания мужской части компаний, они «лучше смотрятся», «выглядят самостоятельнее». Сбрасывание пепла изящным постукиванием пальца по сигарете, искусное пускание дымовых колец – вот арсенал средств моды, дающий право девушке, овладевшей им, считаться вполне «современной».
У девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желание нравиться юношам. (А в это время никотин отравляет весь организм, медленно порождая болезни).

Хочу – курю, не хочу – тоже курю!

Почти каждый курильщик понимает, что имеет дело с вредной привычкой. Согласно статистике, более половины российских курильщиков ежегодно решает отказаться от сигарет. Увы! Это удается не многим. Бросить курить – дело по-настоящему трудное. Сложность ухода от курения в том, что организм, попавший в никотиновую зависимость, постоянно просит закурить. Синдром отмены (абстиненция) – главный барьер, мешающий бросить курить легко. Организм не просит, а требует никотина. А разве каждый в состоянии выдержать такое? Пытаются бросить курить многие, но не многие бросают. Медицинских аргументов в защиту курения нет. Если вы никогда не курили, не курите!

Хлопотное это дело!

Но табачные компании в погоне за прибылью без усталости рекламируют новые марки

сигарет, даже не задумываясь, какой вред наносят такой наглядной агитацией. (А ведь у стоящих за этим людей есть дети и внуки). Реклама табака подает опасное пристрастие как вкус свободы и праздник жизни. Она помогает убедить некурящих начать курить и мешает курильщикам отказаться от курения. Реклама побуждает, подталкивает к регулярному использованию табака. А пачки сигарет у нас с каждым годом выглядят все привлекательнее.

Они «заставляют» нас курить

Курение становится одной из форм массового эгоизма. Курящий человек считает удовлетворение своих потребностей в курении табака в присутствии других людей делом само собой разумеющимся.

Курит человек или нет – его личное дело, но остается таковым до тех пор, пока не начинает противоречить интересам других людей. Не все знают о так называемом «пассивном курении» – вынужденном вдыхании табачного дыма лицами, которые сами не курят, но находятся в контакте с курящими. Табачный дым в организм некурящих попадает не только через легкие, он проникает через кожу, слизистые оболочки глаз, ротовой полости. Проветривание, даже неоднократное, не спасает от вредного воздействия табачных токсинов. Больше половины табачных веществ, которые выделяются при курении, попадают в воздух, которым дышат все. И если курильщики добровольно обрекают себя на болезнь, то почему мы добровольно должны из-за них рисковать своим здоровьем? А число курильщиков в нашей стране остается очень значительным, Россия – в большинстве случаев бороться с вредной привычкой не намерена.

Сегодня на Западе курение не является символом преуспевания. Там в настоящее время идет активная борьба с курением и число курящих за последние годы резко сократилось.

Курить - противоестественно

Каждый человек вправе распоряжаться собственным здоровьем по своему усмотрению. Но все же следует помнить, что:

- курение не является естественной потребностью человеческого организма, как еда, сон;
- курение вредно для человека в любом возрасте, в любом количестве, в любом виде;
- сейчас достаточно информации, чтобы серьезно задуматься и отказаться от вредной привычки.
- курить не эстетично, у курящих желтеют зубы, пальцы, изменяется цвет кожи, от них исходит неприятный запах, голос становится более грубым, они постоянно щурят глаза, защищая их от дыма, отчего появляются морщины.

Курящий! Ты как все! Это просто. А ты попробуй по-другому, попробуй противостоять яду! Заставь себя бросить курить – и этим обеспечишь сохранение здоровья и себе, и окружающим.

Автор - **Лилия Шельмина**
Источник