

Почему же люди курят?

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, «маменькиными сынками», 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 акт курения, сколько вся процедура курения, приобретающая характер своеобразного ритуала. В нем неторопливое распечатывание сигаретной пачки, извлечение из нее сигареты, задумчивое разминание ее отманикюренными пальчиками, закуривание от пламени красивой зажигалки или манерно поднесенной спички и уже, наконец, само курение с плавными движениями руки с дымящей сигаретой к пепельнице, сбрасывание пепла изящным постукиванием пальца по сигарете, искусное пускание дымовых колечек — несомненное свидетельство совершенного владения техникой курения. Вот арсенал средств моды, дающий 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.

5 главных причин бросить курить

Наверняка, когда-нибудь вы задумывались как бросить курить. И вам должно быть известно насколько трудно сделать первый шаг и завязать с сигаретой раз и навсегда. Как правило, курящие люди являются слабохарактерными (иначе бы они не курили) и обладают слабой силой воли. Первое, что должно быть у вас это твердое решение бросить или даже клятва самому себе. Но перед началом движения, человек должен быть убежден, что находится на правильном пути.

- 1.** Вы сможете прожить намного дольше, если бросите курить прямо сейчас. Согласно медицинским исследованиям за привычку курить человек платит очень дорого, по минимальным расчетам семью – десятью годами жизни. Естественно, мы не можем знать, что приключится завтра. Никто не в силах контролировать все факторы, влияющие на нашу жизнь. Но не стоит оправдывать свою дурную привычку глупым фатализмом, человек может и должен делать все от него зависящее, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь. Вы не можете предотвратить ранение в результате какого-либо стихийного бедствия, но вы можете предотвратить свою гибель от опасного заболевания, вызванного курением.
- 2.** Курение не делает вас круче. Многие люди начинают курить, подражая кому-то, под чьим-то давлением или по другим социальным причинам. В России образ курильщика создает само государство, постоянно рекламируя табачную продукцию и развивая культ сигарет по телевизору. Несколько лет назад дымить было просто модно, в подростковой среде курить означало быть круче своих сверстников. Но сегодня это не так. В последнее время курить уже не модно. Курильщик перестал выглядеть в глазах окружающих авторитетом. Наоборот, курение в общественном месте вызывает негативное отношение окружающих. Дым и неприятный запах изо рта нравится людям все меньше. Попробуйте поцеловать пепельницу, полную окурков, и вы поймете окружающих. Следите за отношением к себе людей, возможно, это поможет вам сделать первый шаг. Сейчас сигарета удел безразличного ко всему быдла.
- 3.** Ваше поведение – пример для ваших детей. Если вы думаете, что курение – это вредная привычка, но не можете ее бросить, подумайте, какой пример вы подаете своим детям. Мы все хотим, чтобы они были лучше и счастливее нас, ведь они основа нашей будущей государственности и независимости. Самый действенный способ научить детей – это личный пример. Если в семье никто не курит, шансов закурить у ваших детей очень мало. Подумайте о будущем и здоровье своих детей, родительская любовь поможет и вам самим. Не забывайте об окружающих детях – все это ростки новой России, которую Вы оставите после себя.
- 4.** Курение влияет на вашу спортивную форму и результаты. Если Вы любите спорт, то вы хорошо знаете, как важна выносливость. Курение мешает вашей дыхательной системе эффективно снабжать тело кислородом, оно разрушает вашу кровеносную систему и его главный орган - сердце. Если вам нужны спортивные результаты, настало время выбросить сигареты в помойку.
- 5.** Пассивное курение вредит окружающим. Табачный дым от ваших сигарет вредит всем членам семьи и просто людям, находящимся рядом с вами. Однозначно доказано, что пассивное курение является причиной многих заболеваний некурящих. Именно поэтому курение все чаще запрещают в общественных местах. Курить в окружении некурящих – значит выказывать им свое откровенное неуважение. После этого и другие люди перестанут вас уважать и будут правы, ведь вы лишаете их здоровья в угоду своего эгоизма! Для вас личное удовольствие значит больше, чем здоровье своего народа. Это философия паразита и раба. Если вы сегодня бросите курить, вы защитите от многих неприятностей своих родных и близких. Вы действительно любите их?

Немного информации о курении.

несколько фактов о табаке и воздействии табачного дыма:

- 1.** Табак является лидирующей предотвратимой причиной смерти в мире. Он вызывает каждую десятую смерть среди взрослого населения мира. В 2005 году табак привел к смерти 5,4 миллиона человек - иными словами, в среднем, каждые 6 секунд от табака умирал один человек. Ожидается, что при сохранении нынешних тенденций к 2030 году смертность достигнет 8,3 миллиона человек
- 2.** Табак убивает половину тех, кто его регулярно употребляет. В среднем, 29% всего населения мира является курильщиками. Курение больше распространено среди мужчин (47,5% всех мужчин), чем среди женщин (10,3%). Из 1,3 миллиарда живущих сегодня курильщиков 650 миллионов, по всей вероятности, умрут от табака, причем половина из них умрет в возрасте 35-69 лет
- 3.** Более одного миллиарда курильщиков, или 84% всех курильщиков, живет в развивающихся странах и странах с переходной экономикой. К 2030 году 70% случаев смерти, вызванных табаком, придется на развивающиеся страны 20-м веке табак привел к смерти 100 миллионов человек. При сохранении нынешних тенденций в 21-м веке по этой причине произойдет 1 миллиард случаев смерти
- 4.** Дым, производимый в результате сгорания табачных продуктов, известен как вторичный табачный дым или табачный дым в окружающей среде. Табачный дым в закрытых помещениях вдыхают все, и его вредному воздействию подвергаются как курильщики, так и некурящие люди. Такое воздействие часто называют непреднамеренным курением, или пассивным курением.
- 5.** Вдыхание вторичного табачного дыма опасно для здоровья. Известно, что в табачном дыме содержится около 4000 химических веществ; более 50 из них являются канцерогенными. Пассивное курение вызывает также болезни сердца и многие серьезные респираторные и сердечно-сосудистые заболевания взрослых людей, которые могут привести к смерти
- 6.** По оценкам, 700 миллионов детей, или почти половина всех детей мира, дышат воздухом, загрязненным табачным дымом, в частности, дома. Вдыхание вторичного табачного дыма приводит к развитию многих серьезных болезней у детей и ухудшает их состояние при уже имеющихся болезнях, таких как астма
- 7.** По оценкам Международной организации труда, ежегодно, по меньшей мере, 200 000 работающих людей умирает в результате воздействия на них табачного дыма на работе.
- 8.** Воздействие вторичного табачного дыма приводит также к экономическим расходам отдельных людей, предприятий и общества в целом в форме прямых и косвенных медицинских расходов, а также потерь производительности.
- 9.** Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует. Ни вентиляция, ни фильтры, даже вместе взятые, не могут снизить воздействие дыма внутри помещений до уровней, которые считаются допустимыми. Лишь зоны, на 100% свободные от курения, могут обеспечить эффективную защиту.

Существует ли безопасное курение?

Нет. Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ нормируется только содержание никотина не более 1,5 % и смол до 16%. В так называемых «легких» сигаретах никотина содержится до 1%, а всех остальных 3,999 токсических веществ столько же, сколько и в обычных сигаретах. Фильтры сигарет задерживают только часть веществ дыма табака, а для окислов азота и окиси углерода требуются специальные фильтры, как в противогазах. Разговоры о биологических фильтрах рекламный трюк компаний, стремящихся продать как можно больше сигарет. И потом, если все вещества дыма табака задерживаются фильтром, зачем вообще курить? Получается чепуха. При использовании легких сигарет они могут стать сигаретами с высоким содержанием никотина, когда человек делает более глубокий вдох дыма, вдыхает чаще, выкуривает сигарету полностью или курит больше сигарет, чем обычно.

Действительно ли развивается привыкание к курению?

Да. Никотин и его производные: анабазин, анатабин и норникотин обладают точно таким же действием как и такие наркотики как кокаин, героин, что обусловлено их сродством к веществам, продуцируемых головным мозгом – эндорфинами и энкефалинам. Вдыхание табака, благодаря действию никотина и его производных, вызывает приятные ощущения, может создаться впечатление повышения работоспособности с возникновением желания курить еще. Так возникает психическая зависимость. Создается ситуация, когда организм, образно говоря, получает двойную дозу удовольствия и производство собственных энкефалинов рано или поздно отключается. Вот тогда-то и возникает физическая зависимость, когда человек вынужден выкуривать сигарету за сигаретой не только для того, чтобы получить удовольствие, сколько для того, чтобы восстановить нормальное самочувствие. При возникновении именно физической зависимости и возникает синдром отмены при прекращении курения.

Как действует никотин и его производные на человека?

Никотин – это сосудистый яд. Вначале, при вдыхании дыма табака происходит расширение сосудов, прежде всего сосудов головного мозга, что создает впечатление улучшения настроения, повышения работоспособности. Но за расширением, сопровождающимся кратковременным повышением кровоснабжения, следует сужение сосудов, зачастую более сильное, что и приводит к длительному нарушению работы головного мозга, сердца и других важных органов. Большие дозы никотина могут вызывать паралич дыхательного центра. Частое воздействие на сосуды приводит к тому, что наступает либо паралич, когда сосуд сократившись уже не в состоянии расслабиться, либо к полному его расслаблению с нарушением кровотока. Все это может привести к развитию стойкого повышения кровяного давления, нарушению питания мышцы сердца, уменьшению циркуляции крови в легких. Поэтому курение табака является ведущим фактором риска возникновения и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких.

Почему у курильщиков развивается кашель?

Раздражающее действие дыма табака приводит к повреждению слизистой оболочки дыхательных путей, которая в обычных условиях снабжена специальными ресничками продвигающими содержимое бронхов налипшими на нем загрязнениями, микробами наружу. Под воздействием токсических веществ дыма табака и его повышенной температуры реснички выпадают, что приводит к нарушению движения содержимого бронхов, его застою.