Проблема табакокурения сегодня стала серьезнейшей угрозой, нависшей над миром.

В станах ЕС за курильщиков принялись всерьез. Теперь их не только предупреждают о вреде самой процедуры, но и запрещают ее и даже штрафуют «нарушителей». В Норвегии законом разрешено курить только в собственном жилье или автомобиле. Строгие меры противодействия курению предусмотрены в Японии, Финляндии, Бельгии, где нередки судебные иски к табачным кампаниям, а так же к курящим коллегам от некурящих.

Исследования, направленные на установление различий в поведении курящих и некурящих людей, показывают наличие у курящих таких черт характера, как нервозность, импульсивность, частая смена настроения, антиобщественное поведение, нарушение внимания, а также низкий уровень образования и в целом более низкие жизненные запросы.

Психоактивные вещества, которые содержатся в табачном дыме (в первую очередь, никотин), быстро формируют психические и поведенческие расстройства у курящих **людей.** Этому способствует ритуал общения, своеобразные манеры, блестящие упаковки, «смачные затяжки» и кольца дыма, сопровождающие процесс курения.

Некоторые исследователи, говоря о личности курильщика, выделяют следующие черты личности людей, которые могут стать причиной курения: эмоциональная незрелость, неполноценная психосексуальная организация, садистские и мазохистские проявления, агрессивность и нетерпимость. Слабые адаптационные способности, склонность к регрессивному поведению, неспособность к межличностному общению с партнером и др.

Было проведено исследование, которое помогло выявить некоторые личностные особенности курящих подростков.

Курящие студенты, особенно юноши, обладают **более низким уровнем общих мыслительных способностей.** Им сложнее решать абстрактные задачи. Они обладают более узким спектром интеллектуальных интересов, медленнее обучаются.

Курящие студенты, особенно девушки, имеют **более оптимистичный характер,** легче относятся к жизни, верят в удачу, меньше заботятся о будущем.

Курящие студенты, особенно юноши, **слабо проявляют интерес к общественным нормам** и прилагают мало усилий для их выполнения. Они склонны к непостоянству, отличаются недобросовестностью, безответственностью, потворствуют своим желаниям.

Курящие парни чаще **подчиняют личные интересы групповым**, чаще принимают общегрупповые нормы.

Курящие девушки являются **более слабовольными** **и обладают плохим самоконтролем**. Они плохо умеют организовывать свое время и порядок выполнения дел.

Основные мотивы начала курения: **слабость воли, подражание, желание приобрести друзей, выделиться**, **любопытство, желание** **доказать свою взрослость и независимость, личные проблемы**. Обстоятельствами, мешающими сверстнику бросить курить, студенты считают влияние окружающих и сформировавшуюся зависимость от сигарет.

**Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.**

В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире, но эта цифра вырастет до 10 миллионов через тридцать-сорок лет, если нынешние тенденции курения сохранятся.

Табак вызывает 6% всех смертей в мире и примерно 3% глобального бремени болезней.

Выкуривание даже одной сигареты вызывает широкий спектр физиологических реакций.

Курение сигареты оказывает немедленное воздействие на организм. Для большинства новых курильщиков вкус выкуриваемой сигареты ужасен. Частота сердечных сокращений возрастает в течение одной минуты с начала курения и может вырасти на 30% в первые 10 минут. Кровяное давление возрастает, а периферическое кровообращение замедляется, что приводит к понижению температуры кожи. Воздержание от регулярного курения на 24 часа обусловливает урежение пульса во время отдыха на примерно 10 ударов в минуту, но первая же сигарета, выкуренная после этого периода, вызывает немедленное увеличение частоты сердечных сокращений.

**Самопроизвольные аборты и осложнения беременности и родов** происходят значительно чаще у курящих. Курильщицы имеют более высокий риск эктопической (трубной) беременности и большую вероятность преждевременных родов. Женщины, курящие во время беременности, имеют на 20-50% более высокий риск смерти плода и младенца по сравнению с некурящими. Материнское курение во время беременности и младенчества является одним из важнейших факторов смерти младенца, которого можно избежать.

В нескольких исследованиях было обнаружено, что **курящие женщины имеют пониженную плодовитость.** В одном из исследований было обнаружено, что у курящих женщин в 3,4 раза больше вероятность того, что для возникновения беременности им понадобится более одного года.

Курение еще больше увеличивает риск развития **онкологических заболеваний, возникновения хронических заболеваний легких и астмы.**

 В нескольких исследованиях было показано, что на качество кожи влияет подверженность табачному дыму, вне зависимости от возраста и воздействия солнца. Курильщики, как видно, испытывают более раннюю и более выраженную **морщинистость лица**, особенно вокруг глаз и рта, в зависимости от количества выкуриваемых сигарет и длительности подверженности действию дыма. У многих курящих людей развивается **"лицо курильщика"** или морщины на лице. Лицевые морщины расходятся под правильными углами от верхней и нижней губ или же неглубокие морщины появляются на щеках и нижней челюсти.

К другим постоянно отмечаемым чертам лица относятся серый цвет кожи, изможденность, жесткий, изнуренный, грубый вид, а также оранжевые, пурпурные или красные тона кожи.



**Если куришь ты табак -**

**В жизни всё не то, не так:**

**Нет здоровья, нет веселья,**

**Мысли только все о зелье.**

**Сигарету брось, вдохни**

**Воздух чистый от земли,**

**Запах леса, неба, лета -**

**Лучше всякой сигареты!**