

15 ноября – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний.

Человеку нравится прятать свои слабости за «иллюзорными одеждами», как бы оправдываясь перед другими людьми.

Когда у нас в пальце заноза – мы ее сразу пытаемся достать, но в тоже время, загоня большую никотиновую занозу в легкие, мы создаем список оправданий на все случаи жизни.

Давайте попытаемся разобраться в самых распространенных иллюзиях о курении.

Курение помогает оставаться стройным.

Это широко распространенное заблуждение. Многие наверняка знают тучных людей, которые много курят; тем не менее, это не помогает им избавиться от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек и возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить **свою** двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно и вообще не набрать лишнего веса.

Таким образом, не курение, а **физкультура** и спорт помогают человеку быть и оставаться красивым и стройным. Курение портит аппетит и способствует возникновению гастрита, а порой и язвы желудка. Таким образом, стройность благодаря курению слишком дорого обходится.

Курение помогает согреться в холодное время года.

Часто курильщики утверждают, что курение помогает им согреться в холодное время на улице. Как это происходит? Попав в организм человека, табачные яды способствуют выработке таких веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления. Это в определенной степени, действительно, создает кратковременный «согревающий» эффект. Однако давайте посмотрим, во что обходится организму такое «согревание». Ведь те вещества, которые вырабатываются при курении табака, на самом деле должны вырабатываться только в экстремальных ситуациях, когда человек спасается бегством или испытывает волнение из-за реальной угрозы. При сильном волнении сердце начинает биться учащенно, и курильщик каждой выкуренной сигаретой подстегивает выработку этих веществ. Учащение пульса и повышение артериального давления, в конечном счете, приводят к истощению резервов организма и к различным заболеваниям.

Есть и еще одна вредная сторона курения на морозе. Чередование воздействия на зубную эмаль морозного воздуха и горячего табачного дыма приводит к образованию в ней трещин, порче зубной эмали и развитию кариеса.

Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.

Курильщики нередко думают, что курение повышает работоспособность человека. Это не так. Курение несколько притупляет аппетит, потому **что** табачные яды способствуют выбросу из печени глюкозы в кровь. В связи с этим курящие могут работать без приема пищи несколько дольше по сравнению с некурящими. В то же время, попадая в организм человека, табачные яды способствуют сужению кровеносных сосудов, в том числе и сосудов головного мозга. Кровоснабжение мозга значительно ухудшается — в результате снижается умственная работоспособность. Как было установлено в эксперименте, курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание.

Курение успокаивает нервы.

Некоторые курильщики утверждают, что выкуренная сигарета помогает им успокоиться, снять нервное напряжение. Что же лежит в основе этого «расслабления». Прежде всего эффект достигается за счет воздействия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Кроме того, компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство комфорта, который курящий трактует как расслабление. Получается, что, стараясь избежать эмоционального стресса,

курильщик не только попусту расходует резервы своего организма, но и, постепенно привыкая к курению, приобретает новый источник стресса — отсутствие сигареты. Ведь он уже не может расслабиться без сигареты. Создается порочный круг — и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения. Это объясняется тем, что расслабление и снятие напряженности в значительной мере имеют характер рефлекса, выработанного в результате курения. Этот рефлекс закрепляется настолько, что оказавшись без табака, курильщик испытывает чувство тревоги, раздражения; чтобы избавиться от этого, ему просто необходимо выкурить сигарету. Отсюда можно сделать вывод, что порой чувство раздражения и напряженности связано у курящего человека просто с самой привычкой к курению, а не с особенностями характера. Что нужно делать, чтобы человек не испытывал раздражения от отсутствия табака? — Не курить. Для снятия нервного напряжения хорошими методами являются аутогенная тренировка или регулярные занятия физкультурой и спортом, а курение является ложным и опасным «успокаивающим» средством.

Стоит задуматься: может не стоит наносить вред своему здоровью и здоровью окружающих, выбросив сигарету навсегда.

В этом могут помочь несколько нехитрых советов:

Для начала нужно составить список тех жизненных моментов, которые провоцируют ваше желание покурить.

Затем следует найти подходящие альтернативы курению для каждого места или случая.

Так же можно привлечь группу поддержки.

Если вас все-таки тянет к сигарете, сделать это, выполнив определенный ритуал, например, выполнив 10 глубоких вдохов-выдохов, или медленными глотками выпив стакан воды.

Главное — это желание и вера, если очень хотеть и верить, то все обязательно получится.