

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

С давних пор известны патологические состояния сознания, вызываемые с помощью наркотиков. Каждый слышал о возможных последствиях употребления этих средств: об адской зависимости от героина, о риске передозировки, об опасностях при вождении машины в состоянии опьянения, об умственной деградации человека, долгое время употребляющего наркотики, о риске заболевания раком в результате курения...

Большинство этих предостережений в некоторой степени оправданно. И тем не менее люди продолжают употреблять психотропные средства. Некоторые делают это, чтобы устранить боль, другие - чтобы обрести сон, третьи - чтобы взбодрить себя в ответственные моменты; но многие - просто для того, чтобы почувствовать себя "иным", обрести состояние внутреннего благополучия, которое помогает им преодолеть трудности жизни, а часто и избежать их. Табак, кофе, алкоголь - это, несомненно, самые распространенные психотропные вещества, потребляемые в нашем обществе. В нашем обществе допустимыми считаются только алкоголь и табак (оба из которых, кстати, дают привыкание)

Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, и из 100 - лошадь. Смертельная доза для человека - 0.06 - 0.08 гр. никотина.

Почему же люди не умирают сразу, закурив первую сигарету? Дело в том, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться, развивается постепенное привыкание к нему.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще страдают болезнями сердца, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Никотин относится к нервным ядам, в малых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения. В норме пульс 65-70 ударов в минуту, после выкуренной сигареты он увеличивается на 10-20 ударов. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Курение - это не просто вредная привычка. Со временем, у человека, который вовремя не остановился, развивается зависимость от никотина. Действие различных ядов на организм человека разрушающее. Однако это не проявляется мгновенно. Последствия курения формируются медленно и приводят к различным заболеваниям.

Особенно опасно приобщение к курению детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Необходимо подчеркнуть, что курение не является естественной потребностью организма как еда или сон. Курение табака также не является и признаком сильной личности и взрослого человека. Так что же толкает именно в подростковом возрасте к сигарете? Приобщение к курению, как правило, возникает в подростковом возрасте, когда хочется экспериментировать, когда возникает потребность в самоутверждении, стремлении отождествлять себя с окружающей группой, создать свой имидж, чувствовать себя более взрослым, и наконец, в качестве протеста против установок родителей либо общества.

В процессе приобщения к курению просматривается четыре стадии. Узнавание происходит в раннем детстве, когда ребенок видит вокруг себя курящих взрослых. Будучи пассивным курильщиком он привыкает к запаху и виду сигарет. Со временем возникает желание попробовать самому. Как правило, эксперимент начинается в группе и происходит с одобрения сверстников. Боязнь быть отвергнутым ими усиливает желание. Стремление к независимости от окружающих приводит к продолжению экспериментов. Появляется вера в то, что курение успокаивает нервы, улучшает настроение. Развивается привычка, вызванная привыканием организма к действию никотина, переходящая в никотиновую зависимость.

В отличие от наркоманов и алкоголиков курильщики не склонны к антиобщественному поведению. Поэтому основными социальными последствиями являются:

1. Преждевременная смерть.
2. Рождение ослабленного потомства.
3. Нарушение взаимоотношения между людьми.
4. Увеличения риска заболевания внутренних органов.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «Пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина. Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для женщин, которые регулярно находятся среди курящих, вдыхая дым сигарет, и на 58% для тех, кто время от времени вынужден проводить время среди курящих. Таковы данные исследований, которые проводились с 1982 по 1992 год. 4.000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящим, но и тем, кто находится рядом с ними.

Особенно страдает сердечно-сосудистая система. Всё в том же исследовании приведена печальная статистика, касающаяся семейных пар. Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше, чем в некурящих семьях. Статистические данные подтолкнули многие государства на официальный запрет на курение в общественных местах.

С момента появления табака в прошлом неоднократно делались попытки запретить курение. Так, испанская королева Изабелла 1-ая прокляла его, царь Михаил Федорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит или 60 ударов по стопам, турецкий султан Мурад IV запретил курение под страхом смертной казни, в Англии, королева Елизавета I приравнивала курильщиков к ворам и их водили по улице с веревкой на шее. Герой произведения Гете «Фауст» Мефистофель предлагает закурить, хваля табак, говорит: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь», на что Фауст ответил – «Не надо. Это забава для дураков».

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно по двум причинам. Во-первых, привычки иногда очень трудно изменить. Во-вторых, курение это не просто привычка, а также определенная форма наркотической зависимости.

Несмотря на то, что курение табака является сильной привычкой, а также формой наркотической зависимости, миллионам людей удалось бросить курить. В Великобритании число курящих за последние 10-15 лет сократилось примерно на 10 млн. человек. А это означает, что каждый день курить бросает почти 2000 человек!

Любовь к подрастающему поколению побуждает нас предостеречь юношей и девушек от курения!

Курение - это ЯД!!!