

## Мифы и реальность о курении

### Миф первый:

«Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться»

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив.

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

Курение блокирует концентрацию внимания: прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами ведет к кислородному голоданию мозга. Курение препятствует качественному расслаблению: никотин — возбуждающее средство. Если Вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две сигареты, Вы отметите значительное ускорение его частоты.

### Миф второй:

«Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

### Миф третий:

«Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»

Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре. Если это не удалось, то нужно продолжать курить – потому что «ребенок внутри уже привык», а также «беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать».

Эти рекомендации вредны и ни на чем не основаны. Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни. По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка вплоть до шестилетнего возраста – такие дети чаще болеют и хуже учатся. Также доказано, что вдыхание табачного дыма приводит к выраженной гипоксии плода. По сути, младенец в утробе курящей женщины испытывает недостаток кислорода, постоянно «задыхается».

### Миф четвертый:

«Легкие сигареты менее вредные»

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные.

Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных.

Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

#### **Миф пятый:**

«Существуют безопасные способы курения»

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным.

Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став постоянным клиентом общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако по результатам недавних исследований, можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.

#### **Миф шестой:**

«Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма.

Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих.

Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

#### **Миф седьмой:**

«Курение - это привычка»

Курение – это вовсе не привычка, а – наркотическая зависимость. Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. Если Вы курите, нравится вам это или нет, но Вы - больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.

#### **Миф восьмой:**

«Никотин не изменяет сознание»

Курение изменяет сознание и именно никотину принадлежит первенство в формировании у наркозависимого от него человека особого невротического состояния, называемого «бредом оправдания». Большинство курильщиков пытаются дать рациональное объяснение своему курению, однако, приводимые ими доводы — это заблуждения и иллюзии, т.к. причина курения не рациональна, ведь курильщик не принимал сознательного решения начать курить. Все курильщики начинают курить по глупости. Курение деформирует психику. Курильщик начинает изыскивать любые оправдания тому, почему он продолжает курить.

«Бред оправдания», выражающийся в фантазиях и лжи самому себе – прямое следствие настоящей причины курения – никотиновой наркозависимости.

### Миф девятый:

«Начав курить, не сможешь бросить никогда»

Хотя никотин — самый быстро вызывающий зависимость наркотик в мире, Вы никогда не будете зависеть от него в крайней степени. Поскольку он - быстро действующий, на то, чтобы вывести из организма 99% никотина требуется всего 3 недели. К счастью, никотин — наркотик, от которого легко отказаться.

### Миф десятый:

«Курение приносит удовольствие»

Коварство наркотической ловушки состоит в том, что очень быстро выводясь из организма, никотин формирует абстинентный синдром («муки отвыкания»), который держит человека в постоянном напряжении и неуверенности. В таком состоянии, не замечая этого, курильщик находится почти все то время, в течение которого он не курит. С поступлением новой дозы никотина, абстинентный синдром на время снимается, и окончание беспокойства и напряжения формирует иллюзию удовольствия. То, якобы, удовольствие от сигареты, которое получает курильщик, не курящий человек испытывает каждую секунду своего существования. Таким образом, удовольствие от курения можно сравнить с наслаждением от снятия с ног неудобной трущей и жмущей обуви.

\*\*\*

Доказано, что одна выкуренная сигарета ведет к полному восстановлению наркозависимости.

Помните: «всего одна сигарета» — именно так люди и срываются в самом начале попытки бросить курить.

Если вы курите, то самый подходящий момент бросить курить - прямо сейчас! Примите решение, просто избавьтесь от курения и не употребляйте больше никотин никогда! И сразу же начинайте наслаждаться жизнью!

### Тест "Почему Вы курите?"

А. Я курю, чтобы не дать себе расслабиться 5 4 3 2 1

Б. Частичное удовлетворение от курения я получаю до того, как закурю, разминая сигарету 5 4 3 2 1

В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться 5 4 3 2 1

Г. Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя 5 4 3 2 1

Д. Когда у меня заканчиваются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их достану 5 4 3 2 1

Е. Я закуриваю сигарету автоматически, даже не замечая этого 5 4 3 2 1

Ж. Я закуриваю для того, что бы стимулировать себя, поднять свой тонус 5 4 3 2 1

З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания 5 4 3 2 1

И. Курение доставляет мне удовольствие 5 4 3 2 1

К. Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе или я расстроен чем-нибудь 5 4 3 2 1

Л. Я очень хорошо ощущаю себя в те моменты, когда не курю 5 4 3 2 1

М. Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице 5 4 3 2 1

Н. Я закуриваю сигарету для того, чтобы «подстегнуть» себя 5 4 3 2 1

О. При курении я получаю частичное удовольствие, выпуская дым и наблюдая за ним 5 4 3 2 1

П. Я хочу закурить, когда я удобно устроился и расслабился 5 4 3 2 1

Р. Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным, хочу забыть о всех неприятностях 5 4 3 2 1

С. Если я некоторое время не курю, меня начинает мучить самое настоящее «чувство голода» по сигарете 5 4 3 2 1

Т. Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурил её 5 4 3 2 1

### Результаты и их интерпретация

Над каждой буквой поставьте ту цифру, которую Вы обвели, прочитав утверждение, отмеченное этой буквой. Сложите цифры и результаты запишите над причиной, соответствующей утверждению. Психологи выделяют ШЕСТЬ наиболее распространённых мотивов курения:

1. А+Ж+Н=СТИМУЛЯЦИЯ

2. Б+З+О= «ИГРА» С СИГАРЕТОЙ

3. В+И+П=РАССЛАБЛЕНИЕ

4. Г+К+Р=ПОДДЕРЖКА

5. Д+Л+С= «ЖАЖДА» (в отношении курения)

6. Е+М+Т=ПРИВЫЧКА

Сумма цифр над причиной больше 11 указывает, что Вы курите именно по названной причине. Сумма до 7 – низкая и Вас не характеризует. Сумма цифр между 7 и 11 является пограничной и говорит о том, что в некоторой степени для Вас – это причина курения.

Если Вы готовы отказаться от курения, но нуждаетесь в поддержке и квалифицированных рекомендациях, Вы можете обратиться за консультацией к специалистам СППС нашего колледжа в кабинет № 29.

Информация подготовлена ко Всемирному дню без табака (31мая)

Педагог – психолог Кулик Д.Г.

Май 2019 года