

6 МИФОВ О КУРЕНИИ



ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Первомайского района г.Минска»

Никакая другая вредная привычка не плодит столько домыслов и заблуждений, как курение. Многие из них выдуманы самими курильщиками, чтобы как-то оправдать свою зависимость. Так в какие же мифы они верят?

Миф 1. «Легкие» сигареты безопаснее

Будьте уверены, никотина в «легких» сигаретах достаточно, чтобы поддерживать зависимость от табака на высоком уровне. Более того, чтобы получить необходимую дозу, курильщик вынужден сильнее затягиваться или дольше задерживать в легких дым. Тем самым в организм попадает еще больше никотина и смол.

Миф 2. Опасен только никотин

Никотин — мощный яд и наркотик. Именно он вызывает привыкание и заставляет курить снова и снова. Но помимо него в процессе курения в организм попадают около 4000 смертельно ядовитых веществ и 70 канцерогенов. Синильная кислота, метанол, кадмий, аммиак, мышьяк, нитробензол, бутан, уксусная кислота... И это далеко не полный список.



Миф 3. Курить, не затягиваясь, безвредно

Даже не вдыхая дым, вы все равно находитесь под воздействием смертельно опасных токсинов. Кстати, сигары – лидеры по содержанию смол. Так что ценителям сигар и трубок грозит рак гортани, языка или губы. Да и нагрузка на пищеварительную и сердечно-сосудистую системы не снижается.



Миф 4: избавиться от курения помогают заменители сигарет;

Заменяя вдыхание дыма чем-то другим, курильщик поддерживает зависимость. Применяемые медициной, (заинтересованной в вечном лечении вечно больных) пластыри, леденцы, жвачки, ингаляторы, спреи, клизмы и другие никотиносодержащие средства – только усугубляют положение наркозависимого.

Обычный итог такого «лечения» - одновременное применение всего арсенала способов ввода наркотика в организм, т.е. человек продолжает курить, но при этом еще и жуёт никотиновую резинку, ночью прикладывает никотиновый пластырь, днем получает никотин на сеансах ингаляции и т.д. Избавиться от курения Вам поможет познание устройства нарколовушки.

Миф 5. Никотин снимает стресс



Наоборот – усиливает. Курение провоцирует резкий выброс адреналина, от которого у человека повышается давление, поднимается уровень сахара в крови и учащается сердцебиение. Никотин и другие вредные вещества

ослабляют здоровье человека, делая его более восприимчивым к стрессу.

Миф 6: бросить можно постепенно сокращая курение;

Курильщик надеется, что, привыкая выкуривать все меньше и меньше сигарет, он сможет уменьшить свое желание курить.

Но это не привычка. Это - зависимость, а природа любой зависимости заключается в том, чтобы желать все больше и больше, а не меньше и меньше.

Курение - цепная реакция, которая будет длиться всю жизнь, до тех пор, пока Вы не предпримите уверенных усилий разорвать эту цепь. 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.

Не стоит уныло сидеть, ожидая, когда пройдет химическая зависимость. Бросьте курить и сразу же начинайте наслаждаться жизнью!