**ПОЧЕМУ** **МЫ ГОВОРИМ О КУРЕНИИ**

**КАК О ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКЕ?**

Почему, казалось бы, столь безобидное на первый взгляд увлечение большого числа людей на Земле вызывает всё большее беспокойство медиков? Почему курение опасно для здоровья?

С самого детства мы видим, как окружающие нас люди, иногда родители, иногда родственники, а потом наши друзья, разговаривая, общаясь, друг с другом, одновременно курят. Курят везде: на улицах, в автомобилях, ресторане, кафе, аэропортах, на вокзалах и даже в больницах. Мы постепенно привыкаем к тому, что табачный дым сопровождает нас повсюду. Постепенно это становится нормой для людей, для общества. А если кто-то в компании курящих людей отказывается я курить, он начинает выглядеть «белой вороной».

Становится нормой курить самому, вдыхать табачный дым от окружающих, то есть ежеминутно отравлять себя, свой мозг, свой организм и сознательно причинять своему организму боль. И только очень сильный человек может противостоять давлению общества.

Почему же, обжигаясь, мы сразу отдёргиваем руку, и почему, вдохнув отравляющий дым, мы тотчас не убегаем от него? Потому что мы не испытываем в тот же момент боли, какую испытывали при ожоге. Мы не почувствовали боли, но наш организм, наши ткани, клетки почувствовали, только мы пока этого не знаем и не осознаём.

В последние годы всё больше подростков в России и в других развивающихся странах курит. Если эта тенденция продолжится, то через 20-30 лет уже почти 70% всех смертей будет вызываться курением.

К счастью, уже во многих странах люди серьёзно задумались над этим. Что же заставило их изменить своё поведение и начать борьбу с курением?

**Статистика.** Оказалось, что почти половина всех случаев смерти обусловлено курением. 90% всех случаев рака лёгких вызваны курением.

Но курение страшно не только для тех, кто сам курит, оно опасно также и для людей, находящихся рядом с курящим и вдыхающим сигаретный дым. Это так называемое пассивное курение или курение «second-hand». Пассивные курильщики чаще болеют, чаще приобретают те же болезни, что и курящие. Было доказано, что дети, чьи родители курят, болеют чаще, чем другие их сверстники, в чьих семьях не курят.

Так как табачный дым влияет на ещё не сформировавшуюся нервную систему ребёнка или подростка, то таким детям труднее даётся учёба: их мыслительные процессы заторможены, физическое развитие ослаблено. В силу этих причин у них формируется некоторый комплекс «неуспевающих в жизни», который они стараются всеми силами преодолеть и пытаются занять среди сверстников место лидера, что далеко не всегда удаётся сделать.

Такие неудачи толкают подростков на неординарные поступки. Чтобы выглядеть в глазах других лидером, подростки очень часто начинают пробовать алкоголь или наркотики. А это, как известно, очень быстро вызывает зависимость, с которой подросток сам справиться не может. И такая, казалось бы, простая забава, как курение сигарет, становится причиной изменения психики и личности, а нередко калечит и всю жизнь человека.

Давайте посмотрим, какие вещества содержатся в сигарете и потом при курении переходят в наш организм.

**Сигареты содержат три ядовитых вещества:**

* Никотин действует как стимулятор сердца и нервной системы, вызывая как увеличение частоты пульса, так и повышение кровяного давления. Никотин вызывает зависимость организма.
* Смолы содержат канцерогенные вещества и могут рассматриваться в качестве веществ, которые парализуют систему нормального очищения лёгких. Смолы ассоциируются и с «кашлем курильщика».
* Окись углерода замещает кислород в красных кровяных тельцах, заставляя работать сердце с большой нагрузкой, чтобы кислород доставлялся во все части нашего организма.

Как влияют эти вещества на наш организм, и какие реакции в нём наблюдаются под влиянием курения?

Эти реакции приводят к **немедленным симптомам или длительным.**К немедленным симптомам можно отнести: головокружение, слёзоточивость, кашель, жжение в носоглотке, гортани, слёзоточивость и жжение в глазах, иногда головная боль и сердцебиение. Это быстро проходящие симптомы, которые исчезают через несколько часов после выкуренной сигареты.

Но затем, если человек продолжает курить, часть этих симптомов переходит в постоянные спутники курения. К ним можно отнести кашель с мокротой, одышку, утомляемость, жёлтые зубы, пальцы, ломкость волос и другое. Как правило, эти симптомы не исчезают и остаются практически на всю жизнь.

Только, если человек бросает курить, эти симптомы могут исчезнуть и то лишь спустя год. И только в том случае, если до этого не перейдут уже в хроническое заболевание.

**Каковы же последствия курения?**

**Какие заболевания вызывает курение?**

* рак лёгких, горла;
* хронический бронхит, эмфизема;
* болезни сердца, инфаркт;
* рак поджелудочной железы…
* … и многое другое.

Оказывается, что почти половина всех случаев смерти происходит по причинам, которые связаны с курением. Можно себе представить, сколько людей могло бы жить ещё 5, 10, 20 лет, если бы они не курили и сознательно не сокращали свою жизнь. Однажды начав курить, мы увеличиваем свой риск умереть в несколько раз быстрее.

Но, кто в 15- 20 лет думает о болезни и тем более о смерти?

Ведь в этом возрасте мы все молоды, здоровы, а то, что случается с другими, с нами никогда не случиться. К сожалению, это не так. Именно в 14-17лет человек сознательно влияет на своё здоровье, формируя у себя вредные привычки. Именно в этом вопросе мы решаем, будем ли мы иметь хорошее здоровье в будущем, будут ли у нас рождаться здоровые дети.

**Влияние на организм**

Курение влияет в основном на респираторные и сердечно-сосудистые системы:

* повышает частоту пульса;
* уменьшает температуру кожи;
* повышает кровяное давление;
* заменяет кислород в крови окисью углерода;
* парализует и расщепляет эпителий и тем самым непозволяет лёгким очищаться;
* делает зубы и пальцы жёлтыми; вызывает сужение сосудов.

Какие **факторы влияют**на нас, на наше поведение?

Почему молодые люди выбирают или не выбирают курение? Ответы на эти вопросы они дают сами.

**Основные причины, почему молодые люди выбирают курение:**

* они чувствуют, что это заставляет выглядеть их независимыми, взрослыми, привлекательными;
* они хотят нравиться и приниматься друзьями, которые курят;
* один или оба родителя курят;
* любопытство;
* курение становится привычкой.

**Некоторые причины, ПОЧЕМУ молодые люди выбирают**

**НЕкурение:**

* **курение вызывает зависимость;**
* **это стоит слишком дорого;**
* **их родители и другие авторитетные для них взрослые возражают против курения;**
* **курение вызывает неприятный запах изо рта и оставляет неприятный запах на одежде;**
* **курение вызывает разные типы рака;**
* **курение не сочетается со многими видами спорта;**
* **их друзья не курят;**
* **их родители не курят;**
* **им не нравится вкус и запах сигарет.**