

5 причин для курения

1 Курю сегодня, потому что курил вчера



2 Чтобы поддержать компанию



3 Подражание некоторым знаменитостям



4 Чтобы казаться взрослее

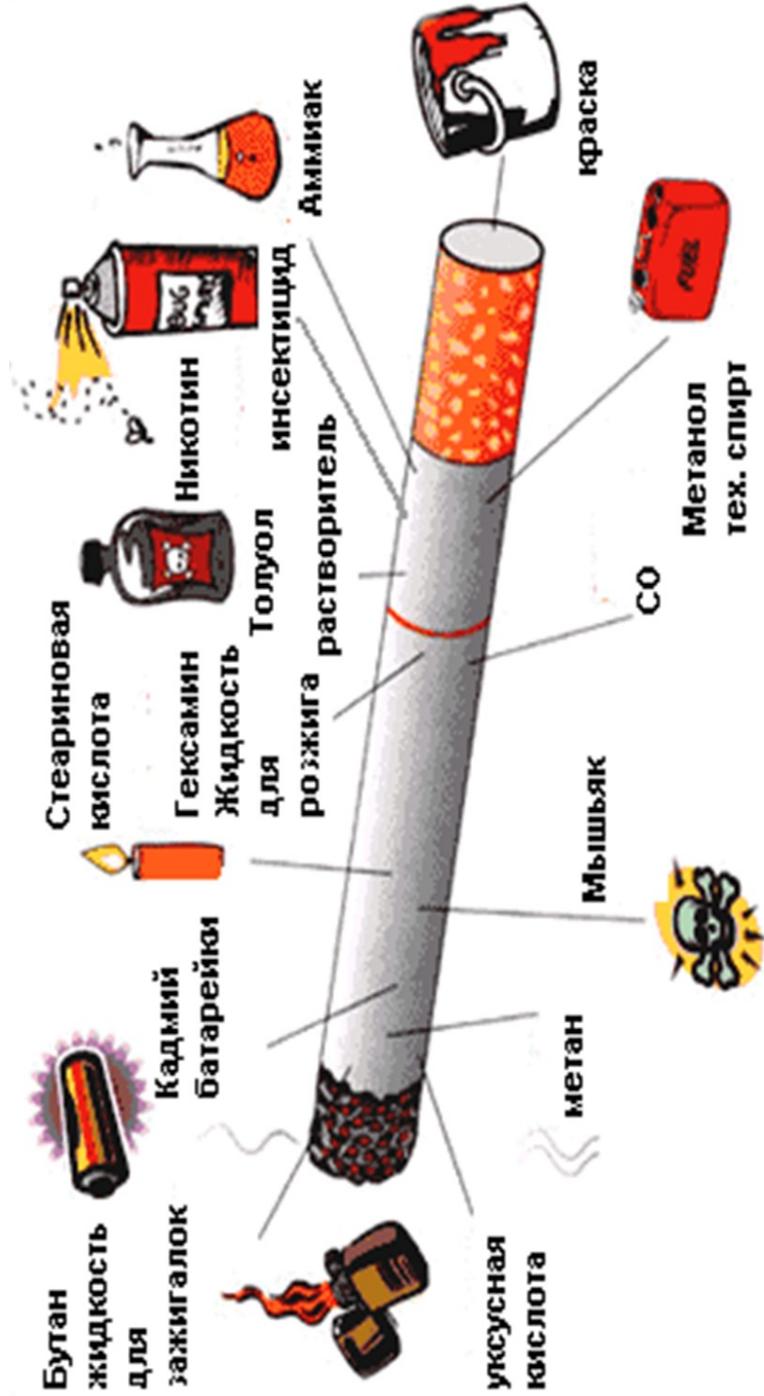


5 Недоверие к фактам медицины



НЕ ДЫМИ!

Если ты Человек разумный (Homo sapiens) —



Составитель: социальный педагог/педагог - психолог МОУ «СОШ№3» Ю.Е. Мануйлова



Вред курения.
Советы по отказу от курения табака.

Вред курения. Никотин – наркотик в законе!

Наверняка, каждый человек, курящий сигареты, хотя бы раз в жизни задумывался о том, чтобы расстаться с этой вредной привычкой. И хотя бы половина из этих людей пыталась реально осознать, что вред курения табака с каждым днём становится всё сильнее и честно пыталась бросить курить. И скорее всего, не один раз.

Согласно статистическим данным, курильщики в нашей стране составляют 70% населения. Безусловно, каждому известны ситуации, в которых вред курения табака даёт о себе знать – это нагрузка на сердце и сосуды головного мозга, возникновение рака лёгких и сокращение жизни в среднем на 5-20 лет. Ну и, конечно, курение сигарет старит организм, кожа теряет эластичность и упругость, курильщики выглядят значительно старше своих некурящих ровесников. Кстати, женская зависимость от курения табака намного сильнее мужской, поэтому мужчине часто бывает проще расстаться с сигаретой.

Несмотря на все крайне негативные стороны воздействия никотина, ядовитых табачных смол и канцерогенов на организм, и даже попытки в полной мере осознать вред курения, привычка, являясь, по сути, психической зависимостью, оказывается гораздо сильнее желания бросить курить, и поэтому процесс отказа от сигарет может длиться годами. Кроме того, вмешиваясь в обмен веществ, никотин достаточно быстро вызывает физическую зависимость, и он становится нужен вашему организму так же, как и кислород. Именно поэтому привычку к курению табака можно смело ассоциировать с наркотической зависимостью, и совершенно уверенно назвать её болезнью.

Некоторые считают, что постепенный отказ от курения табака (путём уменьшения количества выкуренных сигарет в сутки или же переход на более слабые сигареты) наиболее эффективен и вред курения будет, соответственно, меньше. Позвольте поспорить с данным утверждением и доказать вам обратное.

Переходя на более слабые марки сигарет, или же сокращая количество выкуренных сигарет в день, человек во время очередного перекура инстинктивно старается затянуться посильней (чтоб хватило надолго), в итоге – вредные вещества ещё глубже проникают в лёгкие, и получается, что дозировка их на самом деле вовсе не уменьшается. По-настоящему бросить курить табак может лишь тот, кто способен собрать всю свою волю в кулак, и решить для себя отказаться от сигарет раз и навсегда.

Откажитесь от сигарет за 30 дней!

Вероятно, вы спросите – почему отказ от курения табака должен происходить именно в течение 30 дней? Всё дело в том, что эти 30 дней следует разбить на 2 условных периода: острый и "постоперационный". Острый, и наиболее критичный период – это первые 2 недели, когда вред курения проявляется в том, что организм требует никотин, к которому он так привык, а разум запрещает. Именно за счёт этой борьбы и происходят срывы в настроении человека, усиливается восприимчивость к стрессам, начинаются головные боли, бросает то в жар то в холод, иногда подташнивает. А если зависимость сильная, то ломка будет невыносимой.

Наиболее опасными в этот период считаются первые 3 дня. Ведь человек привык считать сигарету своим спасателем во время стресса и нервных потрясений – якобы она уменьшает эти самые стрессы. Действительно, на некоторое время происходит психическое расслабление, но вред курения проявляется в том, что в итоге возникает никотиновое привыкание, и с каждой стрессовой ситуацией человек, пытаясь себя успокоить, выкуривает всё больше сигарет. В "постоперационный" период – следующие 2 недели, когда тяга к курению уже уходит – важно не сорваться, чтобы "лечение" прошло успешно. Таким образом, 30 дней вполне достаточно, чтобы перестать испытывать острую тягу к табаку и научиться справляться с желанием покурить.

Для того, чтобы расстаться с сигаретой, следует пройти 2 основных этапа – подготовительный и основной. Подготовительный этап необходим для моральной подготовки отказа от курения табака. Здесь важен моральный настрой курильщика. Можно, к примеру, в баночку с водой положить окурки и в течение нескольких дней

"наслаждаться" их видом и ароматами и представлять, что именно это происходит в ваших лёгких. После подобных психологических экзекуций следует выбрать день окончательного отказа от курения табака.

Это должен быть максимально спокойный день, не предполагающий нервных ситуаций, конфликтов и стрессов. Желательно, чтобы это был выходной.

После подготовительного этапа наступает самый важный – основной этап. Как его проводить – каждый должен решить для себя самостоятельно, но это период первых двух самых сложных недель лечения. На этом этапе важно исключить из поля зрения всё, что связано с курением сигарет – зажигалки, пачки сигарет, пепельницы, даже можно на несколько дней отказаться от кофе. Желательно какое-то время не контактировать с курильщиками, больше гулять на свежем воздухе и принимать витамины.

В период основного отказа от курения многие люди боятся поправиться. Это чистейший миф, что после того, как бросают курить сигареты – толстеют. Каждый организм индивидуален и совсем не обязательно, что вы поправитесь. Вы можете наоборот похудеть. Никто заранее не знает, как поведёт себя ваш обмен веществ после долгих лет отравления организма никотином и табачными канцерогенами. Дело в том, что часто после того, как бросают курить, начинают больше есть, поэтому, разумеется, вес и увеличивается. Но неужели пару килограмм, набранных в момент отказа от курения, которые можно легко сбросить в последующий месяц, намного важнее, чем опаснейший вред курения, чем колоссальная угроза здоровью, наносимая вредной привычкой? На этот вопрос каждый человек, планирующий бросить курить, должен ответить честно для самого себя.

По прошествии 30-ти дней самолечения вы заметите, как улучшится ваше здоровье, станет намного легче дышать, а самое главное – вы начнёте сомневаться, когда вам предложат закурить.