

## О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

### Немного из истории курения табака.

До 15 марта 1493 года в Европе никто не курил. Именно в этот день в Португальском порту причалил маленький корабль «Нинья» из 2-ой экспедиции Х. Колумба в Америку, на борту которого была привезена трава для курения из провинции Табаго, в честь которой она и была названа европейцами «табак». Табак начал быстро распространяться в Европе, а затем попал и в Турцию. В России табак получил «прописку» на плодородных землях Украины.

Табак стали считать лечебным средством с легкой руки французского посла в Португалии Жана Нико. Он впервые выделил из табака сильнодействующее вещество, названное его именем. Табак начали называть лекарством после того, как французская королева Екатерина Медичи начала спасаться им от мигрени. Табак использовали для снятия зубных болей, ломоты в костях. Когда стало известно, что табак обладает возбуждающим эффектом, он стал быстро распространяться в качестве продукта для курения.

Наряду с поклонниками табака росло число и его противников. Оказалось, что дым табака осложняет заболевания, прежде всего легочные. Начали появляться примеры отравления табаком. Правительства ряда стран стали издавать законы по борьбе с курением. В Англии в конце XVI века виновных в курении подвергали казни через «отсекание» головы. Затем голову казненного выставляли на шесте для всеобщего обозрения. В Турции султан Мурад IV также ввел смертную казнь за курение, и многие курильщики заплатились головой.

На Руси в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. После пожара в Москве 1634 года наказание ужесточили указом царя Алексея Михайловича от 1649 года до смертной казни. В Италии курильщиков приравнивали к ворам.

В России курение и торговля табаком были разрешены Петром I в 1697 году. Сегодня в России курят 73% взрослого мужского населения и 40% женского (в этих подсчетах учтены и подростки).

### Табак и табачный дым

Табак – травянистое растение семейства пасленовых. Табак выращивается во многих странах. В России он выращивается в регионах Северного Кавказа. Производство табака, по данным ВОЗ, составляет более 6 миллионов тонн. Главные производители табака Китай, Индия, Турция, США, Аргентина, Италия, Болгария и др.

В зависимости от качества табака выпускаются сигареты как с фильтром, так и без него. В сигаретах высшего сорта никотина от 0,8% до 1,3%, в сигаретах низшего сорта – от 1,6 до 1,8%. Дым, образующийся при курении, представляет собой

сложную газообразную смесь многих ядовитых веществ и состоит из летучих, крайне мелких размеров, частиц.

В табачном дыму содержится более тысячи различных ядовитых компонентов. Летучие вещества и его частицы действуют на организм человека отравляюще.

В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-9000 С. При курении происходит сухая перегонка (синтез) табака, в результате образуются токсические органические вещества. Свыше 200 из них особо опасны для организма человека. В народе недаром настой табака применяют для обработки садов-огородов от вредителей, табак кладут в одежду при ее хранении от моли. Табачные компоненты, дополняя друг друга, действуют на организм отравляюще.

К основным вредно действующим веществам относятся никотин, эфирные масла, окись углерода, углекислый газ, аммиак и другие. Особо опасен табачный деготь, состоящий из смол различных веществ, бензоперин, изотоп полония-210 (радиоактивное вещество, излучающее гамма-лучи, в моче курильщика их в 6 раз больше, чем некурильщика), радиоактивный свинец, висмут, мышьяк, калий, а также масляная, уксусная, муравьиная, валерьяновая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и другие вещества. Наиболее опасен никотин, составляющий до 28% от общей токсичности табачного дыма.

## Никотин

Никотин – это маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет, хорошо растворяется в воде. Сила ядовитого действия табака зависит от содержания в нем никотина, от сухости и плотности набивки сигареты, частоты и глубины затяжек. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром – более 40.

Никотин быстро всасывается слизистыми оболочками и кожными покровами, легко поступает в кровь. Ядовитые вещества кровь разносит по нашему организму за 21-23 секунды. При затягивании, когда табачный дым попадает в легкие, количество всасывающегося в кровь никотина увеличивается в несколько раз. Обезвреживание никотина происходит в основном в печени, а также в легких и почках. Никотин и продукты его распада выделяются с мочёй на протяжении 15-18 часов после курения.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к клюву лишь поднести палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1 капли, собака – от 5 капли. Для человека смертельная доза – 2-3 капли, именно такая доза поступает ежедневно в кровь курильщика. Курильщик не погибает потому, что доза водится постепенно и не в один прием. За 30 лет курения курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, выкуривая около 200 кг табака и поглощая 850-900 г. никотина. Систематическое поглощение несмертельных доз никотина вызывает привычку и потребность в курении. Никотин включается в обменные процессы организма и становится необходим. Однако, если некурящий человек получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в различных странах. Молодой человек, выкурив впервые в жизни большую сигару, умер. Во Франции в г. Ницца

в итоге конкурса, кто больше выкурит, двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, остальные участники конкурса с тяжелыми отравлениями доставлены в больницы.

Большие дозы никотина способны вызвать остановку дыхания и прекращение сердечной деятельности, т.е. смерть. В несмертельных дозах отравление сопровождается головокружением, побледнением лица, холодным потом, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, ощущением стеснения в груди, могут быть и психические расстройства. (Деларю В.В. Губительная сигарета. С. 12-13).

## Особо опасные компоненты табачного дыма

Табачный дым - это:

Никотин, Угарный газ, Анилин, Пиридин, Формальдегид, Цианид, Мышьяк, Полоний, Свинец, Висмут, Сажа, Акролеин, Канцерогенные углеводороды, Эфирные масла, Синильная кислота, Уксусная кислота, Муравьиная кислота.

Всего около двух тысяч веществ, 100 из которых очень вредны для человека.



Аммиак. В дыме от 20 сигарет содержится 0,032 г. аммиака, который раздражающе действует на слизистую оболочку полости рта, носа, гортани, трахеи, бронхов.

Окись углерода. После выкуривания 20 сигарет в организм человека попадает 370 мг угарного газа, который создает помехи в работе важнейшей функции крови – нести кислород к органам и тканям.

Табачный деготь – это смолы различных веществ, в том числе радиоактивных. Запах смолы, нанесенной на открытую поверхность, выветривается через 8-10 лет. Это испытание проходит мундштук курильщика, который лежит в клубе «Нижекамский Оптималист» уже 8 лет. И из него до сих пор пахнет табачным дегтем. А что этот деготь, содержащий радиоактивные вещества, делает с организмом человека? Одним из важных компонентов табачного дыма является радиоактивный изотоп полоний-210. Полоний попадает в табачные листья из атмосферы. Наличие в табачном дыме радиоактивных веществ позволило

журналистам называть табачные изделия миниатюрным аналогом нейтронной бомбы.

Воздух вокруг курильщика. Доктор химических наук М.Г.Дмитриев доказал, что табачный дым надо разбавить чистым воздухом в 384000 раз, чтоб он стал безвредным для дыхания. Общий показатель токсичности табачного дыма в 4,25 раза превышает токсичность выхлопного газа автомобиля. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает гигиенические нормы. Последние годы очень модно носить усы и бороду, но, как установлено НИИ общей гигиены, на усах и бороде оседают вредные вещества, выдыхаемые курильщиком. Кроме того, они собирают вредные вещества из окружающего воздуха.

### Влияние табачного дыма на органы дыхания

Раздражение табачным дымом слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов развивает хроническое воспаление дыхательных путей, что приводит к поражению голосовых связок, поражает бронхи и трахею, развивается хронический бронхит. Ученый-медик С.П.Олейников установил, что хронический бронхит у курильщиков наблюдается в 7 раз чаще, чем у некурящих. Типичная примета курильщика – кашель с выделением слизи темного цвета. Никакие лекарства в данном случае не помогают. Единственное средство – прекратить курение. Кашель вызывает эмфизему (расширение) легких, а это одышка, затруднение дыхания.

Легкие имеют большую поверхность: при вдохе – 90 м<sup>2</sup>. При спокойном дыхании в них помещается до 3 л воздуха, при глубоком вдохе – до 6л. У курильщиков эти цифры меньше на 50%, т.к. они забиваются твердыми частицами табачного дыма. Легочная ткань способна мгновенно разделять воздух на кислород и другие компоненты воздуха. Воздух для легочной ткани нужен чистый, а что же происходит, когда курильщик бросает в легкие вместо чистого воздуха табачный дым совсем его коктейлем отравляющих веществ, смазанным табачным дегтем?

Верхняя часть легочной клетки альвеолы легко забивается табачным дегтем, и клетка перестает работать.

Многочисленные исследования подтверждают, что у бросивших курить в течение одного года восстанавливается работоспособность легких, если они не поражены болезнью курильщика.

### Влияние курения на нервную систему

Работа головного мозга и вся нервная деятельность обусловлены процессами возбуждения и торможения. Постоянное и правильное сбалансирование этих процессов обуславливает высшую нервную деятельность человека. При курении запись биотоков головного мозга отмечает снижение биоэлектрической активности. Курильщик вначале действительно испытывает кратковременное возбуждение, однако оно быстро сменяется торможением. Мозг, привыкший к

никотиновым подачкам, начинает требовать, проявляет беспокойство, раздражительность, и человек снова тянется за очередной сигаретой. Стоит только человеку прекратить курение, проходит неделя-другая, и мозг забывает про подачи никотина, и восстанавливается нормальная деятельность. Профессор Э.В. Малас установила, что неврозы у курильщиков развиваются значительно чаще, чем у некурящих. Очень часты такие явления, как головная боль, быстрая утомляемость, головокружение, повышенная раздражительность, бессонница, дрожание пальцев и другие факторы.

Курильщик тешит себя иллюзией, что курение успокаивает. Выявлено, что никотин является фактором, усиливающим раздражительность через 10-15 минут после курения. В результате человек снова тянется за очередной сигаретой.

### Табак и сердечно-сосудистая система

Основная цель эритроцитов (красных кровяных телец) – перенос кислорода от легких по всему телу. Поступающий в легкие с воздухом табачный дым с окисью углерода образует в крови карбоксигемоглобин, который намного уменьшает поступление в кровь кислорода, а поступающий никотин вызывает спазм сосудов.

Никотин усиливает работу сердца. В период курения частота пульса увеличивается на 10-18 ударов в минуту. Когда курильщик не курит, у него все равно частота пульса на 7-8 ударов выше, чем у некурящего. За сутки сердце делает на 10-12 тысяч ударов больше. Износ сердца растет с каждым днем, а это – развитие ишемической болезни, стенокардии и инфаркта миокарда. Сердечные болезни у курильщиков выражаются в 12 раз больше, чем у не курильщиков.

Согласно врачебным наблюдениям, через год после отказа от курения значительно улучшается функция сердечно-сосудистой системы.

### Табак и органы пищеварения

Температура табачного дыма во рту курильщика 50-600 С, разница температур, синильная кислота и другие компоненты табачного дыма разрушают зубы, проглатываемая слюна с никотином и ядовитыми веществами заносит инфекцию в желудок. Все это приводит к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Особо надо сказать о печени, которая является главным нейтрализатором ядов, поступающих в организм и уже совершивших разрушительное действие в гортани, легких, желудке, сердце. Многие компоненты табачного дыма отравляют клетки печени, и работа печени снижается, что ведет к отравлению всего организма.

### Поражение табаком органов чувств и половых функций

Глаза длительно курящего человека часто слезятся, краснеют, края век распухают, никотин действует на зрительный нерв и двигательные мышцы глаз, при сужении сосудов изменяется сетчатка глаз, теряется острота зрения, начинаются отклонения зрения. Всем больным глаукомой запрещается курить, так как курение повышает внутриглазное давление. Вредно действует курение на органы слуха и обоняния, вкусовые качества курильщика. Про поражение половых систем человека написано много, но нужно уточнить, что нарушения всех органов чувств и систем человеческого тела, описанные выше, влияют на половые функции человека.

К 50 годам 25% мужчин редко или никогда не достигают состояния удовлетворительной эрекции (поскольку данный факт не часто предается огласке, неизвестно, сколько из-за этого распадается семей). В университете г. Претория (США) были проведены специальные эксперименты, в результате которых выявлено, что 90% импотенции мужчин связано с курением. Мужчина, который курит и испытывает проблемы в интимной жизни, поступит очень разумно, если выбросит сигарету в ближайшую урну и больше никогда не будет курить. Именно этот поступок может помочь ему восстановить потенцию и восстановить нормальную жизнь.

Никотин разрушает нервную систему, в том числе те ее отделы, которые отвечают за половое поведение человека и его способность к воспроизведению потомства. Неудивительно, что с возрастом способность к деторождению у курильщиков прогрессивно понижается. Снижая уровень половых гормонов и незаменимого для организма витамина Е, табачные яды разрушают созревающие и полноценные клетки, предназначенные для формирования организма плода. Обследование 400 человек в возрасте 22—25 лет (со стажем курения не менее десяти лет) показало, что интерес к противоположному полу у большинства из них ослаблен, а срывы и конфликты на сексуальной почве происходят намного чаще, чем у некурящих сверстников. Врачебный опыт убеждает, что более 10% случаев полового бессилия у мужчин связаны с неумеренным употреблением табака. Вследствие этого уровень бесплодия среди курящих юношей и молодых людей почти в 2 раза превышает среднестатистический.

К таким же выводам пришли ученые, исследовавшие в течение года более 8 тысяч жителей Австралии мужского пола в возрасте от 16 до 59 лет. Приблизительно каждый десятый имел серьезные проблемы с женщинами. Около четверти обследованных были курильщиками, причем 6% из них Курили более одной пачки в день и страдали импотенцией на 39% чаще остальных.

По словам руководителя исследовательской группы доктора Кристофера Миллета (Имперский Лондонский колледж), риск половой дисфункции у курильщиков увеличивался прямо пропорционально числу ежедневно выкуриваемых сигарет. Даже для того, кто курил менее пачки в день, риск стать импотентом был на 20% выше по сравнению с людьми, свободными от никотиновой зависимости. В интервью журналу «Рейтор» К. Миллет выразил надежду, что публикация полученных результатов послужит дополнительным стимулом для мужчин, решающих расстаться с пагубной привычкой.

Еще одно исследование показало, что 40% страдающих импотенцией мужчин являются курильщиками. Хотя среди мужчин, где проводилось исследование, курят только 28%.

У курящих мужчин, склонных к гипертонии, в 27 раз повышается вероятность импотенции. Даже бросившие курить попали в эту группу риска. Гипертония, как и курение, сама по себе нарушает половую функцию, но в сочетании с курением действует гораздо сильнее. Никотин и угарный газ ухудшают кровоснабжение половых органов и их гормональную активность. Поэтому значительно снижается качество мужских половых клеток, а также секреция мужских гормонов (андрогенов). В 2 раза чаще наблюдаются множественные морфологические изменения сперматозоидов, а следовательно, и дети чаще рождаются с пороками развития.

Ученые полагают, что под воздействием табачного дыма происходят разрывы в молекуле ДНК. Вступая в реакцию с тяжелыми металлами (свинцом и проч.), которыми изобилует табачный дым, ДНК меняет структуру. В половых клетках закладывается «мина» — дефектные гены. Переданные, потомству, они подчас вызывают различные нервно—психические расстройства и внешние уродства. Так, у потомков курящих отцов аномалий бывает в 5 раз больше, чем у детей некурящих мужчин.

Японские ученые из Женской клиники Фукуда полагают, что сигарета, выкуренная до и после брачной ночи, значительно уменьшает шанс зачать сына. Курение — одна из причин того, что девочек в последние десятилетия рождается больше, чем мальчиков. Это связано с действием табачного дыма на репродуктивную систему мужчин: курение снижает жизнеспособность сперматозоидов, несущих мужскую Y-хромосому.

Чтобы обнародовать подобное заключение, врачи Дании и Японии опросили родителей почти 12 тысяч новорожденных. Испытуемых разделили на три группы; первая группа мам и пап некурящие, вторая группа — курящие до 20 сигарет в день, а третья — те, кто курит более 20 сигарет ежедневно. Профессор Анне Бысков из Университетской клиники Копенгагена проанализировал действие курения на мужские половые клетки. По его мнению, клетки с Y-хромосомами, отвечающие за рождение мальчиков, более чувствительны к изменениям в организме, вызванным курением. Клетки с X-хромосомами не столь чувствительны. Так что мечтающие о наследниках должны меньше «дымить»...

Получается, что пропаганда сигарет как символа мужественности (вспомним хотя бы рекламу с «ковбоями Мальборо») — это настоящая дезинформация! Напротив, антитабачная реклама хорошо обоснована научными фактами.

От курения во многом страдает и женский организм. Никотин нарушает цикл месячных, который иногда удлиняется, иногда сопровождается интенсивными болями, сокращается и даже резко прекращается. У курильщиц наблюдается нерегулярность месячных. Как серьезно должны задуматься девушки, собирающиеся в будущем стать мамами! Курящие женщины гораздо чаще, чем некурящие, отмечают необычные выделения в зонах личной гигиены. Гораздо тяжелее в физическом отношении протекает у них и предменструальный период. Заядлые курильщицы часто мучаются сильнейшими аллергиями, мигренями, кашлем...

Количество зачатых и выношенных детей у заядлых курильщиц составляет всего 72% относительно некурящих. При прочих равных условиях вероятность того, что

первый ребенок в семье появится позже, чем через год после свадьбы, у курящих в 3,4 раза выше, чем у некурящих.

Содержащиеся в табачном дыму полициклические ароматические углеводороды запускают процесс гибели яйцеклеток. Эти вещества связываются с рецептором — особой молекулой на поверхности клетки — и активируют ген, убивающий ее. Курильщицы вырабатывают больше незрелых яйцеклеток, и поэтому, даже страстно мечтая о ребенке, часто просто не могут забеременеть. Количество беременностей у них составляет менее половины от уровня некурящих, а те из них, кому удалось забеременеть, имеют повышенный риск невынашивания плода. Дело в том, что курение затрудняет овуляцию (выход яйцеклетки, пригодной к оплодотворению) и имплантацию (приживание) эмбриона в матку.

Для простоты повествования понятия «плод», «эмбрион» и «зародыш» условимся считать равнозначными.

Табак, как и ряд других психоактивных веществ, вызывает прерывание беременности. Отсюда — выкидыши, преждевременное излитие околоплодных вод и отслойка плаценты, преждевременные роды, мертворождение. По данным американских ученых, даже менее одной пачки выкуренных в день сигарет на 20% повышает риск смерти младенца в утробе матери! Более пачки — на 35%. Уровень смертности детей во время родов у курящих матерей, в среднем, на треть выше, чем у некурящих. Количества выкуренных сигарет, «безвредного» для потомства, установить не удалось.

Если беременная женщина просто находится в прокуренном помещении, то через вдыхаемый воздух она все равно подвергает плод мучениям. Чувствительность эмбриона к никотину столь высока, что он реагирует даже на фиктивное курение родителей, то есть на еще не зажженные (!) сигареты. Это — чисто психологическая реакция. С точки зрения биохимии она необъяснима.

Когда же курит сама женщина, ее ребенок, образно говоря, наглухо закупорен в наполненной никотином матке. Из-за острого кислородного голодания и отравления продуктами распада никотина он «кашляет», «давится», мечется, как узник в газовой камере. Через 8-12 минут после выкуренной матерью сигареты сердцебиение эмбриона учащается до 150 ударов в минуту. Вместе с питательными веществами мать передает ему и табачные яды (никотин и бензидин), причем в довольно высоких концентрациях. Сначала они попадают в кровь младенца, затем накапливаются в его головном мозге, печени и сердце. Постепенно развивается табачное отравление всего организма.

Сейчас мы не будем акцентировать внимание на том, откуда исходит табачный дым: курит ли сама мать или же вдыхает табачный дым окружающих ее людей. Поскольку характер влияния вредных соединений на эмбрион в этих случаях примерно одинаков, имеют значение степень и время их воздействия.

К сожалению, токсичные вещества табачного дыма проходят через плаценту (детское место). Поэтому плод получает никотин непосредственно из крови матери, а также через кожу и желудочно-кишечный тракт из околоплодных вод. Кроме того, табачный дым сужает сосуды и ограничивает поступление питательных веществ к плоду через плаценту. Этим отчасти объясняется задержка внутриутробного роста и уменьшение массы тела ребенка.



Около трети новорожденных с маленьким весом — у курящих матерей.

Организм курящей женщины компенсирует свою гормональную недостаточность за счет эндокринной системы плода, как бы «опивая», «обкрадывая» его. Закономерно, что у ребенка замедляется формирование костей и страдает синтез белков. Гормональный дисбаланс наследуется.

Шведские исследователи сопоставили развитие головного мозга и размеры черепа новорожденных с интенсивностью курения матери во время беременности. Окружность черепа в норме — около 35 см (в зависимости от веса младенца). Вероятность того, что окружность головы новорожденного составит менее 32 см, возрастает в 1,52 раза у женщин, которые курят до 10 сигарет в день\* и в 41,86 раза, если женщина выкуривает больше 10 сигарет.

Воздействие табачного дыма на ребенка до его рождения приводит к задержке роста легких и развитию респираторных заболеваний, сопровождающихся одышкой. Это влияние сказывается на дыхательной системе человека в течение всей его жизни (особенно в дошкольном возрасте). Высокий риск преждевременных родов и недоношенности также создает опасность того, что легкие у детей курящих родителей будут ослаблены.

Все это позволяет говорить о пассивном курении плода, или о табачном синдроме плод да (по аналогии с алкогольным синдромом).

Дети курящих мам на 30% больше, чем потомки некурящих, рискуют уже к 16 годам заполучить сахарный диабет или ожирение. Также у курящих мам на 34% чаще рождаются дети, страдающие врожденной косолапостью. А если привычка сочетается еще и с неблагоприятной наследственностью, то риск косолапости возрастает в 20 раз!

На этом «пугающие» открытия не заканчиваются. В 2003 году британские ученые выявили связь между курением на раннем этапе беременности и рождением ребенка с расщелиной лица. По словам автора проведенного исследования, профессора стоматологического факультета Университета в Данди Питера Мосси, формирование нёба происходит на 6-8-й неделе после зачатия; Вредное пристрастие мамы в этот период может проявиться у ребенка в виде «волчьей пасти» или «заячьей губы». Действительно, 42% матерей, малыши которых родились с дефектами лица, курили. У младенцев некурящих матерей такие отклонения наблюдаются в 2 раза реже.

Английские врачи пришли к выводу, что у детей, чьи матери курили во время беременности, на 40% выше риск развития аутизма. При этой психической болезни человек не имеет полноценного контакта с окружающей действительностью, уходит в себя, замыкается в мире собственных переживаний и ощущений. Реальность в представлении такого больного выглядит искаженной. Ученые предполагают, что никотин ухудшает снабжение головного мозга зародыша кислородом и поражает особые структуры, отвечающие за психомоторные функции.

Поведение детей первых лет жизни более проблематично у матерей, которые курили от зачатия до родов. Так, негативизм у двухлетних малышей в 4 раза выше по сравнению с детьми тех, кто либо прекратил курить во время беременности,

либо не начинал вовсе. «Обкуривание» плода способствует тому, что родившийся будет проявлять тревогу, депрессию, импульсивность, бунтарство, склонность к риску и немотивированную агрессию (например, бить или кусать других).

Немецкие ученые доказали, что для ребенка курящей матери с раннего возраста характерны невнимательность, импульсивность, расторможенность и гиперактивность. Уровень его умственного развития обычно ниже среднего. Нередко отмечается и так называемый синдром «непоседы Фила». Такие малыши, как правило, агрессивны и легко обманывают окружающих людей.

Если ребенок живет в квартире, где кто-то из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет в день, то в моче такого ребенка содержится количество никотина, соответствующее 2-3 выкуренным сигаретам. Когда дома курят один или оба родителя, у ребенка чаще возникают простудные заболевания, бронхиты, пневмонии, гастриты, колиты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Курящие отцы и матери «награждают» своих чад склонностью к инфекциям органов дыхания, аллергии, атеросклерозу, эпилептическим припадкам и кариесу.

Ученые из Университета Рочестер (Нью-Йорк) осмотрели около 4 тысяч детей в возрасте от 4 до 10 лет. Специалисты сравнивали содержание в их крови продуктов распада никотина с состоянием зубов. Параллельно собирали сведения о частоте посещений стоматолога, доходе семьи и качестве питания ребенка. Выводы весьма красноречивы: при прочих равных условиях малолетние «пассивные курильщики» имели чуть ли не вдвое больше «дырок» в зубах, нежели их сверстники из некурящих семей!

У детей, подвергшихся внутриутробному воздействию табака, снижается интеллектуальный потенциал, нарушается развитие речи и слуховой зоны мозга, способность регулировать эмоции, фокусировать и удерживать внимание. У новорожденных это проявляется, в частности, пониженной реакцией на звуки. В возрасте от 1 года до 11 лет такие дети обычно плохо выполняют упражнения, связанные со слухом (языковые задания, память на слова и т. д.). Отставая в физическом и умственном развитии (чтении, письме, речи), ребенок хуже справляется со школьной программой...

Международная группа исследователей из Университета Эмори в Атланте (штат Джорджия) обнаружила прямую зависимость между курением беременных и последующей склонностью их детей к преступлениям. В единой связи специалисты рассмотрели сведения о 4 тысячах мужчин, родившихся в Копенгагене с сентября 1951 по декабрь 1961 года, и истории их арестов, хранящиеся в архивах полиции. Оказалось, что те мужчины, чьи матери курили во время беременности, к 34 годам в 1,6 раза чаще попадали в тюрьму за ненасильственные преступления и в 2 раза чаще — за насильственные.

Перефразируя известную песню, скажем: родительский дым — начало начал многих детских недугов. Более того, вред от курения передается даже через поколение! С таким сенсационным заявлением выступили Фрэнк Джиллиленд и его коллега из Университета Южной Калифорнии.

Ученые обследовали 338 детей, заболевших астмой в возрасте до 5 лет, и 570 детей, не страдающих этим заболеванием. У детей курящих матерей риск

развития астмы возрастает в 1,5 раза по сравнению с детьми некурящих. Если же матери этих матерей (то есть бабушки) тоже курили во время беременности, то риск заболеваемости у внука или внучки будет выше уже в 2,6 раза. Представим еще одну ситуацию: мать ребенка не курит, но бабушка, когда была беременна ею, курила. Тогда риск развития астмы у внука (внучки) в 2 раза выше, чем в некурящей семье.

Точный механизм передачи склонности к недугу через поколение неизвестен. Вероятно, происходит повреждение иммунной системы девочки до, рождения, которое потом наследуется ее будущим сыном или дочерью.

Но, конечно, самое непоправимое — синдром внезапной детской смерти. «Смерть в колыбели» — это кончина здорового младенца на первом году его жизни. Каковы причины этой, казалось бы, беспричинной трагедии? К факторам риска относятся: положение спящего ребенка на животе в чрезмерно теплой комнате, на пушистой постели, а также повышенный тонус блуждающего нерва, послеродовая депрессия у матери и... табачный дым! Курение - наиболее опасный и вместе с тем наиболее предотвратимый из всех факторов. Оно увеличивает риск внезапной смерти в среднем в 7 раз, а следующий по значимости фактор (послеродовая депрессия) — в 3 раза.

Многие погибшие младенцы — из неблагополучных семей. Более половины таких несчастных детей — мальчики. Близнецы имеют повышенный риск. Наибольшее количество смертей происходит в возрасте до 13 недель. Причем 27% смертей можно было бы предотвратить; если бы женщины не курили после рождения ребенка. Еще ученые констатировали, что 55% смертей удалось бы избежать, если бы матери кормили своих детей грудью.

Кстати, возвращаясь к курению вскоре после родов, мать зачастую досрочно прерывает грудное вскармливание. Между тем дети, вскормленные молоком матери, гораздо реже сталкиваются со многими проблемами и заболеваниями, чем «бутылочные» дети. Поэтому право ребенка на здоровье не в последнюю очередь определяется его правом на материнское молоко. А табачный дым снижает качество и количество этого бесценного продукта. Кроме того, попадая с молоком матери к ребенку, никотин вызывает целый ряд нежелательных эффектов (беспокойство, учащенный сердечный ритм, рвоту, расстройство стула, кишечные колики и т. д.). Беседы с курящими девушками о пользе грудного вскармливания нередко побуждают их изменить свое поведение.

Если мать во время беременности курила, по меньшей мере, 10 сигарет в день, вероятность того, что ее ребенок попробует курить уже до 10 лет, возрастает в 5 раз. Если мать курила во время беременности более 10 сигарет в день, то риск злоупотребления наркотиками для ее дочери возрастает в 5 раз, а для сына — в 4 раза. При этом отклонения в поведении обнаруживаются уже до 13 лет.

Ученые проанализировали и вероятность зависимого курения (пачка или более в день) у подростков. Материнское курение оказывает на этот процесс более существенное влияние, чем отцовское. Это может означать, что курение отца дает скорее дурной пример, а курение матери — стимулирует склонность к развитию никотиновой зависимости. Дети курившей во время беременности женщины значительно чаще сами начинают курить! В итоге расплата за безумную прихоть грозит им вдвойне.

Как объяснить эти факты? Внутриторбное воздействие того или иного наркотика не проходит даром. Обычно оно вызывает привязанность у данного человека к сходным веществам. Это связано со способностью наркотиков перестраивать работу центральной нервной системы и изменять уровни нейромедиаторов (веществ, с помощью которых нервные клетки взаимодействуют между собой и передают импульсы). В частности, именно от этого зависит мироощущение человека: будет ли он чувствовать себя счастливым или несчастным, напряженным или расслабленным, как станет реагировать на стресс. А ведь стресс — это не только неблагоприятные обстоятельства внешней жизни, но и неспецифический ответ организма на эти обстоятельства.

Никотин, как вызывающий зависимость наркотик, в этом смысле не является исключением. Он изменяет связь между нервными клетками и концентрацией нейромедиаторов. В результате — ребенок курящей матери чаще своих благополучных сверстников подвергается стрессу, а значит, чаще ищет выход из него с помощью никотина или иных психоактивных соединений.

Очевидно, дети начинают курить, не только подражая своим родственникам, друзьям и кумирам. Да, конечно, первые сигареты — это и игра во взрослость, и борьба с родителями за независимость, и ребячий дух бунтарства и удел безрассудной юности. Но дело еще и в том, что легкие незримо для нас «приобщаются» к табачному дыму.

Итак, пассивное курение оказывает на здоровье и поведение ребенка долгосрочный эффект, который трудно объяснить какими-либо другими факторами.

## **Вред курения**

Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Курение вызывает рак полости рта. Курение приводит к развитию трех смертельных заболеваний: рак легкого, эмфизема, коронарная болезнь. По данным Всемирной организации здравоохранения, курящие умирают от пневмонии в десять раз, от язвы желудка в шесть раз чаще, чем некурящие.

Табачный дым содержит 43 канцерогенных (вызывающих рак) вещества. Вам ужасно повезет, если умрете внезапно от сердечного приступа, а не в страшных муках от рака легких.

\* Вы знаете, 90% больных раком лёгких – заядлые курильщики?

\* Вы знаете, около 100.000 россиян ежегодно умирает от курения?

\* Вы знаете, что среди некурящих подростков наркотики употребляют 8%, а среди курящих – 48%?

\* Вы знаете, что за последние 50 лет от курения умерло 62 млн. человека – больше, чем в годы Второй мировой войны, что человечество ежегодно теряет 200 млрд. долларов из- за курения?

\* Вы знаете, что только в развитых странах от болезней, вызванных курением, умирает более полумиллиона женщин? У курящих женщин коэффициент смертности детей в первые три года также значительно больше, чем у некурящих. Если в присутствии кормящей женщины курит кто-то из членов семьи, то у насытившегося опасным питанием малыша ядовитые добавки нарушают нервную регуляцию дыхания вплоть до его остановки с трагической развязкой – синдромом внезапной детской смерти: так медики называют случаи неожиданной и необъяснимой гибели внешне здорового ребенка раннего возраста. Если кормящая женщина вдыхает дым сигарет, то у ребенка растущего пассивным курильщиком, повышен риск аллергического ринита и бронхиальной астмы, а повторные простуды, хронический отит и гайморит возникают в 4–5 раз чаще. Такие дети хуже усваивают информацию, они более нервные и возбудимые по сравнению с детьми некурящих родителей. В будущем у них в 2 раза выше опасность умереть от рака легких, даже если они сами не начнут курить. Что касается плохой экологии – от нее страдает лишь 1 % всех малышей, выношенных в условиях загрязненной внешней среды, а вред от курения родителей испытывает на себе каждый младенец. Процент курящих детей выше в тех семьях, где подают пример оба родителя. Привычка эта у мальчиков чаще там, где курит отец, а у девочек – если курит мать.

*Когда Вы смотрите рекламу сигарет, вспомните самого знаменитого в мире курильщика Вейн Мак-Дарена – ковбоя с рекламы сигарет «Мальборо» – и знайте, он умер от рака легких.*

### **Почему Вы думаете, что Вам повезет?**

Вы глубоко ошибаетесь, если считаете, что Вас не коснутся отрицательные последствия курения. Вы не исключение и живете, как и все живые организмы, по законам природы. Если Вы курите, вы в любом случае умрете раньше!!! Каждая сигарета отгрызает кусок от отмеренного вам отрезка жизни. Стоит ли продолжать?..

Если Вы хотите

1. Доказать себе и окружающим, что Вы – человек мощной и сокрушительной воли, способный самостоятельно сделать здоровый и правильный выбор
2. Всегда выглядеть молодо и привлекательно
3. Продлить свою жизнь на 10-15 лет
4. Не допустить, чтобы табак наградил Вас раком легких, хроническим бронхитом, болезнями сердца и сосудов, от которых со временем умирает каждый второй курильщик
5. Избежать импотенции, бесплодия и других проблем в сексуальной жизни
6. Не позволить сделать себя позорной ходячей рекламой отравляющих табачных изделий

7. Стать достойным примером собственным детям

**ВАШ ВЫБОР** – отказаться от курения **НАВСЕГДА**.

**ВАШ ВЫИГРЫШ** – годы счастливой жизни, здоровые дети, тысячи долларов, не выпущенные на ветер, свобода от рабской зависимости.

Для того, чтобы проще было сделать правильный выбор, поймите, что слова «курение», «сигарета», «затяжка» и некоторые другие не отражают сути этого пагубного занятия. Навсегда утвердите для них в своем сознании самые верные и правильные определения, входящие в антитабачный словарь:

**Табак** – табачное сено с наполнителями, специально приготовленное для отравления человеческого организма

**Затяжка** – отравляющий наркотический вдох, доставляющий в организм дозу никотина и табачного пепла

**Курение** – самоотравление табачным ядом

**Курить** – травиться табаком

**Курильщик** – табачный отравленник

**Сигарета** – отравляющий снаряд, наркотическая «соска», устройство для введения в организм дозы никотина путем вдыхания ядовитого дыма

**Пачка сигарет** – карманный «крематорий» табачного самоубийцы

**Сигаретный дым** – отравляющий газ для отравления всего живого вокруг

С раннего детства курящие родители, ближайшее окружение, телевидение и красочная реклама табачных компаний программируют нас на употребление табака.

**Табачная программа** – информационный блок, записанный в мозге человека, как на компьютерной дискете и содержащий в себе набор ситуаций, на которые у данного человека выработан условный рефлекс табачного самоотравления.

**Соблазнитель** – люди, предметы, рекламные сооружения, способные запускать программу самоотравления у табачно запрограммированного человека.

### **Если Вы решили бросить курить**

1. Определите конкретный день и час, когда Вы **НАВСЕГДА** откажетесь от табачного самоотравления
2. Уберите подальше с глаз сигареты, спички, зажигалку, пепельницу

3. Заключите с близкими людьми пари, соглашение, по которому за каждую неделю, честно проведенную без табака, Вы получите от них сумму, например, в 1\$, и повесьте его дома на видном месте. В конце месяца с гордостью получите деньги, заработанные за здоровье, поделитесь радостью с друзьями и знакомыми.

4. Выясните, в каких ситуациях вредная привычка заставляет Вас травиться табаком (по дороге на работу, на рабочем месте, при волнениях и др) и решите, как Вы будете вести себя в этих ситуациях. Лучше заполнить эти промежутки времени каким-либо приятным и полезным занятием.

5. При остром желании снова отравиться табачным ядом – отвлекитесь, займитесь своим хобби, прогуляйтесь на свежем воздухе, сделайте зарядку, пообщайтесь с друзьями или с людьми, которые в своё время также отказались от табака, пейте больше воды, ешьте леденцы или семечки, занимайтесь спортом.

6. Объявите коллегам по работе, что бросили травиться табаком. Будьте готовы к тому, что коллеги и ближайшее окружение будут неосознанно провоцировать Вас на привычное табачное отравление.

7. Для облегчения самочувствия в первые дни отвыкания от табака можно воспользоваться жевательными резинками или пластырями с никотином.

Не отчаивайтесь, если на первых порах не будет получаться. – Важно упорно идти вперёд и не останавливаться на этой дороге, ведущей к здоровой и полноценной жизни, свободной от табачного яда.

Выбор курения – это выбор надсадного кашля, многочисленных болезней, одышки и рабской зависимости.

Мы уверены, что у Вас победит здравый смысл.

### **Как бросить курить**

О том, как именно бросить курить, существует немало научной и научно-популярной литературы. В сборнике «Никотиновая зависимость», изданном по благословию иеромонаха Анатолия (Берестова), доктора медицинских наук, профессора, желающим бросить курить предлагаются конкретные советы. Вот некоторые из них.

Никотиносодержащая жевательная резинка. Используйте ее вместо сигареты. Сама по себе такая резинка (например, «Никоретте») не заставит вас бросить курить и не принесет удовлетворения, подобно сигарете. Однако она снизит желание затянуться. С этой жевательной резинкой никотин поступает в организм, но не так быстро, как с сигаретным дымом. Жвачку рекомендуется использовать в течение 3-4 месяцев, пока идет процесс отвыкания от курения.

Лекарственные препараты. Если вы принимаете эти таблетки (анабазин, табекс и др;), то при курении, начинают развиваться неприятные ощущения и вас с

прежней силой уже не тянет к сигарете. Чтобы добиться результата, важно придерживаться правильной схемы лечения. Обычно такой «антитабачный» курс длится 20-25 дней. И лучше проводить его под наблюдением опытного врача.

Гомеопатические средства. В отличие от лекарственной «химии» они не вызывают нежелательных реакций. Каждый комплекс имеет свое назначение. К примеру, «Никомель» применяется в качестве успокаивающего средства, снижает раздражительность в период воздержания от табакокурения и уменьшает влечение к сигарете. А аптечка «Эдас—Никур» создает эффект пресыщения при курении и снимает проявления синдрома отмены (слабость, разбитость, головную боль, сухость и першение в горле).

Пищевые добавки. Оздоровительный чай «Антиник» уменьшает влечение к табаку, а таблетки «Коррида» облегчают состояние при выраженной табачной зависимости. Лечение продолжают около 7 недель. Если в это время закурить, то обычно возникают головокружение, тошнота и сердцебиение.

«Рефлекс курильщика», который как бы «записан» у человека в определенной структуре головного мозга («центре курильщика»), частично устраняют и различные методы рефлексотерапии. К примеру, с помощью золотых и серебряных игл создается разность электрических потенциалов в биологически активных точках ушной раковины и некоторых других зон тела.

Иногда это помогает, особенно при вегето-сосудистых и невротоподобных расстройствах, нередко сопровождающих отказ от табака. Рефлексотерапия показана не всем пациентам и должна проводиться только под контролем опытного специалиста. Кроме того, важно помнить, что Церковь не благословляет сочетание рефлексотерапии с восточно—мистическими практиками и какими-либо оккультными воздействиями.

Известный православный психиатр и психотерапевт Дмитрий Авдеев предлагает тем, кто хочет бросить курить, следующие рекомендации.

Наши вредные привычки во многом определяются нервозностью, тревогой, психоэмоциональным перенапряжением. Не забывайте об этом.

Старайтесь выкуривать как можно меньше сигарет, ведите их подсчет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.

Выделите самые «важные» сигареты дня, проанализируйте психологические и ситуативные причины их выкуривания.

Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.

Возникло желание закурить — не доставайте сигарету из пачки, не берите ее в руки хотя бы несколько минут. В это время займите чем-нибудь руки, сделайте несколько упражнений и глубже дышите.

Не курите на голодный желудок.



Время от времени устраивайте перерывы в курении по типу «не курю до понедельника», «до конца месяца».

Помните о том, что некоторое время (2—3 недели) вы можете чувствовать дискомфорт, так как организм лишился одного из продуктов потребления, который уже -«вкрался» в глубинные процессы обмена веществ.

Пережить «синдром отмены» помогут седативные препараты, такие, как новопассит, экстракт валерианы, успокоительные сборы. Эти средства отпускаются в аптеках без рецепта. Можно полоскать полость рта раствором пищевой соды (одна чайная ложка на полстакана воды), слабым раствором марганцовки или отваром ромашки. В течение 7-10 дней после прекращения курения полоскания следует повторять каждые 3-4 часа.

Как бросить курить быстро?

Для начала возьмите листок бумаги и напишите в нем все минусы от курения, посмотрите на этот листок и задумайтесь для чего Вы вообще курите, что дает вам курение, зачем Вы продолжаете травить свой организм.

Многие курильщики утверждают, что бросили курить, и у них довольно большой перерыв в курении, но затем на вечеринки или еще, где-либо они выкуривают одну единственную сигарету и потом начинается все сначала. Вам необходимо запомнить раз и навсегда, что курение вызывает никотиновую зависимость, именно никотин не дает курильщикам бросить курить. Поэтому, если Вы начали бросать курить и Вы продержались достаточно долго, то вам необходимо избегать соблазна выкурить одну сигарету. Представьте себе наркомана, который бросил употреблять наркотики, и вот он на вечеринке, где ему предлагают наркотик, с вероятностью 99% он вновь станет наркоманом, если попробует наркотик. Потому что наркотики вызывают зависимость, так и никотин вызывает никотиновую зависимость. Вы должны позаботиться о собственном здоровье.

Задайте себе следующие вопросы:

Что дает мне курение?

Действительно ли мне приятно курение и я получаю от него удовольствие?

Хочу ли я всю жизнь идти с сигаретой в зубах, платя за это довольно большие деньги?

Начав курить, курильщик всю жизнь платит огромные деньги на сигареты. Средний курильщик ежемесячно тратит около 1000 рублей в месяц на сигареты. Куда уходят эти деньги? На эти деньги курильщик покупает смолы, канцерогены, никотин, бензапирен и др. для систематического заполнения этими гадостями своих легких, постепенно засоряя и отравляя свои кровеносные сосуды. Ежедневно курильщик на эти деньги заставляет свои органы испытывать кислородное голодание. Что заставляет курильщиков идти на такое? Конечно же - зависимость! А быть может, курильщик за эту тысячу в месяц получает: удовольствие, разрядку, наслаждение, поддержку? Все это – заблуждение! Многие считают, что курение снимает скуку – это обман! Ведь в сигарете нет ничего развлекающего, а скука – это настроение.

Что же мешает многим людям бросить курить? Ответ: НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ! Выходит, что курение это не привычка, а самая настоящая зависимость! Основной причиной, почему курильщикам сложно бросить курить, является убеждение, что при курении они получают удовольствие, наслаждение, поддержку, расслабление и т.п. Курильщику необходимо осознать, что он зависим и чем больше он будет курить, тем сильнее будет зависимость! Курение – это наркомания. По мнению авторитетных американских ученых никотин – это наркотик и он входит в 20 самых сильных наркотиков! Но у меня есть для Вас хорошая новость, никотиновая ломка длится 3-4 недели, если Вы осознаете, что курение – это наркомания приводящая к зависимости и сможете бросить курить на 4 недели, то после этого времени ломка, как правило, проходит. Вы заметите, что тянуть к сигаретам вас перестало и тут самое главное не сорваться. Одна сигарета может Вас снова сделать зависимым! Это как с наркоманом!

### **Как бросить курить быстро или что заставляет нас курить?**

Давайте для начала попытаемся ответить на вопрос: почему мы продолжаем курить? Начинают курить по глупости, кто-то в компании сверстников, кто-то из любопытства и т.д. Курильщики знают, что подвергают свое здоровье и здоровье близких огромному риску, тратят на сигареты огромные деньги. Но, ни один курильщик не знает, почему он продолжает курить. А причиной является:

Никотиновая зависимость

Воздействие рекламы

Никотиновая зависимость – именно она не дает бросить курить.

Никотин – вещество, содержащееся в табаке и способное вызывать зависимость. Никотин – один из наркотиков, который вызывает самое быстрое привыкание из всех известных наркотических веществ, чтобы пристраститься к никотину достаточно одной сигареты. Никотин после затяжки поступает в мозг и действует быстрее даже героина. Выведение никотина происходит довольно быстро, уровень его содержания в крови падает в 2 раза через 30 минут, а через 1 час в организме остается 1/4 введенной дозы. Именно это объясняет, почему курильщики выкуривают в день 20 сигарет. Через 1 час после выкуривания сигареты начинаются муки отвыкания, и это заставляет курильщика вновь закуривать сигарету. Никотин – наркотик, от которого легче всего отказаться по сравнению с другими наркотиками. Во время отвыкания от никотина не происходят физические боли, как при других наркотиках, в основном это чувство тревоги, нехватки чего-то, опустошенности. Желание получить очередную дозу никотина похоже на чувство сильного голода, которое быстро проходит через 7 секунд после затяжки. Привыкание к никотину – это довольно тонкий процесс, отследить который курильщик не в состоянии. Через какое-то время после выкуривания сигареты возникает одно из чувств: опустошенности, растерянности, нервозности и т.д., которое тут же проходит после очередной выкуривания сигареты. Закурив, человек может лучше сосредоточиться (на какое-то время), почувствовать прилив сил, получить кайф и выходит, что сигарета вновь оправдала его надежды и «помогла», но проходит 30-50 минут и положительные стороны улетучиваются, а появляются опустошенность, растерянность, нервозность и единственное, что

остаётся курильщику это вновь закурить. Формируется так называемый патологический круг. Все курильщики верят, что если бросят курить, то потеряют мощную поддержку. Наоборот бросив курить Вы приобретёте здоровье и ничего НЕ потеряете. А теперь вспомните тот момент, когда у вас был серьёзный стресс, наверное Вы замечали, что во время стресса сигареты улетают одна за одной – это объясняется следующим: во время стресса метаболизм в организме увеличивается в разы, а значит и выведение никотина происходит очень быстро, как только концентрация никотина в крови падает тут же Вы сразу тянетесь за сигаретой! Вот Вам и доказательство, что Вы зависимы! Запомните раз и навсегда: **НИКОТИН ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ! КУРЕНИЕ – ВИД НАРКОМАНИИ!** Если Вы осознаёте, что курение – наркомания, то Вы бросите курить легко!

Бросить курить мешает реклама!

Специалисты по рекламе знают, как воздействовать на подсознание, думаете, они стали бы выкидывать просто так огромные деньги на рекламу в глянцевых журналах, если бы это было не эффективно? Они знают, как оформить страницу журнала или рекламного щита, они знают какие надо подобрать слова, чтобы у вас появилось желание попробовать эти сигареты и присоединиться к чему-то прекрасному показанному в этом журнале. Нам внушают, что сигареты придают уверенности и расслабляют. А вспомните, как в фильме раненые просят в последний момент сигарету, в подсознание закладывается, что сигарета это, то к чему надо стремиться даже при угрозе жизни. Или вспомните, как обнаженная пара после занятий любовью курит одну сигарету на двоих, подтекст очевиден.

Не дайте себя одурачить красивыми пачками сигарет, золотыми зажигалками, взгляните на сигареты иначе, попытайтесь увидеть в них ту дрянь, о которой не говорят и задайте себе вопрос: а нужно ли это мне? **КОНЕЧНО ЖЕ НЕТ!** Бросайте курить!

Как бросить курить, советы

Подсчитайте сколько денег Вы сэкономите, когда бросите курить!

Подумайте о своем здоровье, то что курение причина рака знают уже все!

Опасайтесь сокращения курения. Бросать курить многие начинают с сокращения выкуриваемых сигарет, но делать этого нельзя. Потому что с зависимостью так не справиться, человек будет ждать того момента, когда можно будет выкурить очередную сигарету, а когда этот момент настанет, то он будет просто смаковать эту долгожданную сигарету. Все его мысли в перерывах будут только о следующей сигарете, чем больше он ее ждет, тем больше она ему приятней! Зависимость будет делать свое дело! Вспомните про наркоманов.

Не используйте никотин содержащие средства (никотиновая жевательная резинка, электронная сигарета и др.). Помните, что именно никотин не даёт бросить курить и вызывает зависимость!

Продержитесь период отвыкания!

«Всего одна сигарета». Вы бросили курить, прошло 4 недели, никотиновая зависимость исчезла и теперь Вы **СВОБОДНЫ**, и вот на очередной вечеринке вам

предлагают сигаретку! СТОП! ВСПОМНИТЕ! Именно с одной сигареты и началось ваше курение, именно одна сигарета и вызывает никотиновую зависимость! НИ КАКОЙ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ!!! ЭТО ШАГ НАЗАД!!!

Бросить курить легко! Надо только осознать, что это серьезный вред и зависимость. Принять решение бросить курить! И радуйтесь, что Вы бросили курить и начали здоровую жизнь! ПРОЯВИТЕ СВОЮ СИЛУ ВОЛИ, ВЕДЬ ВЫ СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК!

...Отказаться от табака не так-то просто. Однако он может убить и нас, и наше потомство. Вот и выбирайте!