

Сигареты, табак ..... Курить или не курить? Вот в чём вопрос!



Что можно написать, о «негативных последствиях курения табака и возможных способах бросить курить» в преддверии Всемирного дня отказа от сигарет, который состоится 31 мая, когда эта тема всегда обсуждается, и все знают о вреде табака для здоровья человека?

Повторить ещё раз, как страдает сердечно - сосудистая система и возникает угроза инфарктов и инсультов, вспомнить о легких и возможности в будущем заболеть раком, а может быть хронической обструктивной болезнью легких? Слышали об этой болезни? Из-за которой человек не может дышать, т.к. происходит сужение воздухоносных путей и патологическое изменение легочной ткани.

Или напомнить, что табак лишает мужчин их мужской силы и опять же в будущем, возможно, стать импотентом ....., а женщину лишает возможности родить здорового ребёнка, так как у курящей женщины никотин и другие вредные вещества повреждают яйцеклетки. Забыли сказать о желудке, он тоже страдает. Никотин и смолы способствуют развитию эрозии, с последующим переходом в язвенную болезнь и злокачественное перерождение.

Список болезней можно продолжать очень долго. И курящий человек, читая эту статью, может сейчас возразить... «Всё это возможно в будущем, не сейчас..., сейчас я здоровый, и меня всё устраивает».

Да, внешне, кажется, что вы здоровы, но что происходит у вас внутри, когда вы в очередной раз закуриваете сигарету?.. Никотин является сильным нейротоксическим ядом, в малых дозах вызывающим возбуждение никотиновых рецепторов, что приводит к активации и увеличению выброса адреналина надпочечниками, учащению числа сердечных сокращений, повышению уровня глюкозы в крови и артериального давления. А в больших дозах вызывает паралич дыхательного и сосудисто-двигательного центров нервной системы.

Вы же знаете, что есть яды быстродействующие и медленнодействующие, но те и другие УБИВАЮТ! Здесь перечислены соматические последствия влияния

никотина и смол на организм. Но надо сказать о ГЛАВНОЙ БОЛЕЗНИ, если человек начинает курить – БОЛЕЗНИ ПСИХИКИ.

Формируется психическая зависимость от табака, и из-за этого человек «закрывает глаза» на изменения в работе организма, потому что желание курить, становится доминантой в жизни человека.

**Табачная зависимость – хроническое, прогрессирующее заболевание, возникающее из-за действия никотина, как наркотического вещества, характеризующееся патологическим влечением к курению табака и связанными с ним разнообразными последствиями табачной интоксикации нарастающей тяжести....**

Итак, все люди, которые начинают и продолжают курить, это - БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ и название их болезни - НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ от употребления табака.

**И сейчас, вопрос к курящим людям: - «Вы хотите продолжать болеть и быть зависимыми и дальше?»** Или может быть уже сегодня принять решение остановить эту страшную смертельную болезнь, пока есть время, силы и возможности.

Итак, вывод простой, нет ни одного органа и системы в нашем организме, который бы оставался здоровым после курения сигарет. Весь организм подвергается изменению, как на соматическом, так и на психическом уровне. Но почему, зная всё это, много людей продолжают курить или начинают курить? Хороший вопрос. И здесь напрашивается важный вывод: все люди, которые разрешили себе начать курить, являются незрелыми личностями и имеют не правильно сформированную систему ценностей. И две главные ценности не присутствуют в их списках. ЭТО ЦЕННОСТИ: ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ!

Если говорить точнее, то идёт неправильное восприятие этих ценностей. Большинство людей относятся формально к здоровью и жизни, всегда думают, что есть ещё время или будет время изменить, что я не заболею, и что со мной такого не случится. Это кто-то может заболеть раком лёгких или умереть от инфаркта в 30 лет.... ЭТО КТО-ТО.... НЕ Я!.... но это случится с тобой, потому что сегодня, ты куришь, а завтра, ты будешь умирать; потому что, сегодня ты не заботишься о своём теле, не ведёшь здоровый образ жизни (правильное питание, активный образ жизни, спорт, свобода от никотина и алкоголя, правильное реагирование на стрессы и многое другое, что помогает нам быть здоровыми и счастливыми).

И, что делать тем людям, которые прочитав эту небольшую статью, решат сегодня бросить курить. Можно, вам сказать главное с чего вы должны начать: это перестать врать самим себе, признать, что у вас есть наркотическая зависимость от табака. И потом сделать выбор: продолжать болеть и медленно умирать от этой болезни, или остановить эту болезнь и стать здоровым. И когда вы это сделаете, тогда бросить курить становится легко. Вы можете, это сделать сами, или можете это сделать, используя помощь врача и психолога. Все те, кто приходят за помощью, к врачу имеют 100% желание стать здоровым, бросить курить! Желаем вам удачи и здоровья!

В конце статьи прочитайте стих Владимира Маяковского написанный им в 1929 году.

### **Я СЧАСТЛИВ!**

*Граждане, у меня огромная радость. Разулыбьте сочувственные лица.*

*Мне обязательно поделиться надо, стихами хотя бы поделиться.*

*Я сегодня дышу как слон, походка моя легка, и ночь пронеслась, как чудесный сон, без единого кашля и плевка.*

*Неизмеримо выросли удовольствий дозы.*

*Дни осени - баней воняют, а мне цветут, извините, - розы, и я их, представьте, обоняю.*

*И мысли и рифмы покрасивели и особенные, аж вытаращит глаза редактор.*

*Стал вынослив и работоспособен, как лошадь или даже - трактор.*

*Бюджет и желудок абсолютно превосходен, укреплен и приведен в равновесие.*

*Стопроцентная экономия на основном расходе -и поздоровел и прибавил в весе я.*

*Как будто на язык за кусом кус кладут воздушнейшие торта -такой установился феерический вкус в благоуханных апартаментах рта.*

*Голова снаружи всегда чиста, а теперь чиста и изнутри.*

*В день придумывает не меньше листа, хоть Толстому ноздрю утри.*

*Женщины окружили, платья испестря, все спрашивают имя и отчество, я стал определенный весельчак и остряк -ну просто - душа общества.*

*Я порозовел и пополнел в лице, забыл и гриппы и кровать.*

*Граждане, вас интересует рецепт? Открыть? или... не открывать? Граждане, вы утомились от жданья, готовы корить и крыть.*

***Не волнуйтесь, сообщаю: граждане – я сегодня - бросил курить.***