

*Помоги себе***Курить или не курить? Вопрос не в этом**

**Напоминаем: в целях оздоровления студентов и сотрудников приказом ректора университета запрещается курение во всех учебных корпусах.**

Давно известно, что курить – значит вредить здоровью. Все об этом знают и понимают, к чему приводит столь злостная привычка, но тем не менее, продолжают губить свое здоровье.

Спрашиваешь у курильщика: «Зачем ты куришь?» И ведь что интересно, никто не может не то что ответить, даже оправдание себе найти! Большинство наивно убеждены, что никотин успокаивает и устраняет чувство тревоги и беспокойства.

На самом деле, курение лишь отодвигает это чувство на непродолжительное время. Некоторые девушки свято верят, что курение не позволяет полнеть. Увы, оно лишь подавляет аппетит, а также разрушает желудок и печень, но никак не стройнит. Есть и такие, кому курение помогает обрести уверенность в себе и повысить самооценку. А заодно и потерять здоровье. Вообще, как вечно пропитанная запахом табака одежда, руки а еще пожелтевшие зубы способны «поднять» твое Я?

Если верить статистике, курят сегодня большинство. А ты попробуй не быть, как все. Кроме того, представь, сколько сэкономишь денег!

Однако никто не собирается тебя уговаривать-отговаривать. Решать, враг ты себе или друг, все равно придется тебе самому. А в этой статье мы сошлемся лишь на одну статистику.

Никотин — один из самых сильных ядов, которые известны человечеству. В среднем курильщик потребляет около 2 мг никотина от каждой выкуренной сигареты. И если это количество напрямую ввести в кровь, то можно убить человека. Никотин проникает в мозг за 7 секунд, оказывая мощное воздействие на нервную систему.

**Несколько достоверных фактов про курильщиков**

- Из 12 человек, умерших от рака легких, 11 были курильщиками.
- У курильщиков в 6 раз возрастает риск смерти от острых респираторных заболеваний, эмфиземы и хронического бронхита.
- Среди курильщиков смерть от сердечного приступа происходит в 3 раза чаще. А для тех, кто выкуривает больше одной пачки в день, риск увеличивается в 5 раз.
- У курящих женщин — высокий риск рождения детей с различными пороками развития.

**Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу 720 т синильной кислоты, 384 000 т аммиака, 108 000 т никотина, 600 000 т дегтя и более 55 000 т угарного газа и др. составных частей табачного дыма.**

**Ошибочное мнение**

Существует ошибочное мнение, что сигареты имеют вредное воздействие только тогда, когда их курят в большом количестве на протяжении долгого периода времени. На самом деле,

всего с одной выкуренной сигаретой ты поглощаешь:  
более 3 тысяч химических соединений;  
около 2 мг никотина;  
5% угарного газа;  
смолу, способствующую развитию злокачественных опухолей;  
синильную кислоту;  
«компоненты некроза», стимулирующие развитие раковых клеток;  
нашатырный спирт, который используется при производстве взрывчатых веществ;  
хлорную известь и цианистую кислоту, которые известны как опасные яды;  
фенол, используемый для растворения красок и производства пластмассы, — ядовитое и сильно раздражающее средство.

И это в лучшем случае, так как почти 90% сигарет в продаже — это подделка. А значит, там может оказаться вообще все, что угодно.

### А дальше...

Твои легкие начинают работать хуже, чем обычно. Газы-раздражители вызывают сужение бронхиальных труб и повышенное образование слизи, что является причиной кашля. Смолы, содержащиеся в выкуриваемом табаке, приводят к развитию рака легких.

В перспективе — у тебя сердечно-сосудистые заболевания. Никотин является причиной учащенного пульса, что способствует повышению кровяного давления и сужению кровеносных сосудов. Из-за этого сокращается приток крови к пальцам рук и ног. Сердечная мышца не получает необходимого количества кислорода, и у человека развиваются различные сердечно-сосудистые заболевания.

### В помощь бросающим курить

Надеюсь, теперь понятно, что с курением надо кончать раз и навсегда. А чтобы твои усилия не были напрасными, последуй советам специалистов. Итак, сообщи своим друзьям, родителям, что ты бросаешь курить. Чем больше народа будет знать о твоём решении, тем больше вероятность довести начатое до конца.

1. Не зарекайся бросить «навсегда» — брось сначала на один день, потом еще, еще и еще на один.
2. Выбери определенный день, соберись с духом — и брось. Чтобы отвлечься, общайся с друзьями, которые не курят.
3. Выбрось все, что напоминает тебе о курении, — пепельницу, любимую зажигалку и т. д.
4. Запасись жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками, морковкой и т.д.
5. Помни, что если сможешь бросить курить, то научишься распоряжаться своей судьбой. Тебе будет проще принимать другие решения.
6. И еще. Постоянно напоминай себе, что курение обязательно будет мешать выполнению поставленных тобой задач.

**Подготовила**  
**Анна ЧЕРПАТЮК,**  
**гр. АТ-317.**

***Материалы предоставлены психолого-социологической службой ВолгГТУ.***