Намотай на ус

Вопросы и мифы о вредятине

Вредные привычки скоро захватят весь мир! Хотя вкрадывается сомнение, что это уже случилось. Любители статистики и цифр недавно подсчитали, что каждую минуту в мире выпивается 27 529 124 литра пива! И еще в несколько раз больше выкуривается сигарет. Можно с уверенностью говорить, что человек – заложник своих привычек, причем далеко не самых полезных. Лучше бы с таким же успехом народ зарядку по утрам делал… Ну, разве мы пожелаем себе чего-нибудь хорошего?!

Мы себя так любим, жалеем и лелеем, что когда совершаем не очень правильные поступки даже по отношению к себе, причем, полностью осознавая их пагубность, стараемся всячески себя оправдать, придумать очень убедительную «отмазку» и успокоиться фразой: «всё не так плохо, как кажется». Отсюда и появились многочисленные мифы и заблуждения типа: в малых дозах алкоголь не то что безвреден, а даже полезен; никотин успокоит расшатанные нервы; слабоалкогольные напитки абсолютно безобидны; никотиновая зависимость грозит лишь спустя месяц курения и т.д., и т.п. А как на самом деле вся эта вредятина влияет на наш организм? Итак, 8 вопросов и мифов о никотине и алкоголе.

1. Пассивное курение вреднее, чем активное, так как активный куриль-щик получает только 30% вредных веществ, а пассивный – 70%?

Некурящие вдыхают от одной трети до половины побочной струи табачного дыма, распространенного в комнате. В побочной струе никотина и его производных в 50 и более раз больше, чем в основной струе, вдыхаемой курильщиком. Вредность пассивного курения связана с воздействием таких компонентов табачного дыма, как бензопирен, никотин и его производные, окись углерода (угарный газ!) и альдегиды.

Однако, непосредственное воздействие на слизистую рта, которое может привести к образованию злокачественной опухоли, выше при активном курении.
В общем, В ВЫИГРЫШЕ НЕ ОСТАЕТСЯ НИКТО!

2. Никотин помогает рас-слабиться и снять стресс?

Помогает расслабиться и снять стресс не никотин, а сам процесс курения. Чтобы понять механизм этого влияния, обратимся в прошлое. Ребенок в утробе матери испытывает райское блаженство. Ему тепло, сытно, спокойно и безопасно. После рождения ребенок попадает во враждебный и опасный внешний мир. Единственным источником наслаждения становится сосание материнской груди. Ребенок, сосущий грудь, согрет материнским теплом, его защищают руки матери, он получает от этого удовольствие. Ощущение блаженства связывается в подсознании человека с процессом сосания.

Если человек получает в младенчестве достаточное количество этих ощущений, его

личность развивается гармонично. Если же в детстве человек «недососал», он пытается восполнить это в более зрелом возрасте сосанием сигареты. Таким образом, сигарета является суррогатом материнского соска, а курильщик бессознательно регрессирует в возраст грудного младенца.

3. Никотиновая зависи-мость развивается через месяц после начала курения?

Цифры показывают, что на одном полюсе находятся те, кто годами экспериментирует с курением, а зависимость не формируется, а на другом – те, у кого зависимость развивается за одну-две недели от начала курения. Одни курящие длительное время могут воздерживаться от курения без особого напряжения, другие – постоянное испытывают влечение к нему. Среди последних больше таких, у кого не развита способность к самозапретам, кто не научился обуздывать свои влечения. При этом психологическая зависимость формируется раньше физиологической. Но при наличии физиологической зависимости отказаться от табакокурения сложнее.

4. Если ты курила до беременности, то нельзя бросать, а то нанесешь вред ребенку?

Курение матери негативно влияет как на плод, так и на родившегося ребенка, способствуя возникновению серьезных заболеваний: курение провоцирует выкидыши, снижает массу тела ребенка, замедляет его рост и развитие, повышает вероятность аномалий развития плода (уродств) и врожденного малоумия у детей. Дети курящих матерей значительно чаще страдают в дальнейшем так называемым синдромом нарушенного внимания и гиперактивности. Они хуже учатся, труднее приспосабливаются к школьным правилам, быстрее устают, чаще болеют.

5. Алкоголь помогает сог-реться в холодную погоду?

Действительно, на какое-то время крепкие алкогольные напитки способствуют расширению сосудов и появлению чувства тепла. Однако, интенсивная теплоотдача в итоге приводит к тому, что тело быстрее остывает. Поэтому, медикам хорошо известны случаи обморожения людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения.

Выпившие хуже контролируют ситуацию и не успевают вовремя принять необходимые меры для сохранения собственной жизни.

6. Пиво и джин-тоник – не алкоголь и, соответственно, безвредны?

Пиво и джин-тоник являются слабоалкогольными напитками, т.е. содержание алкоголя в них колеблется от 8 до 11%. Опасность слабоалкогольных напитков заключается в том, что они более привлекательны по своим вкусовым качествам, чем, например, водка. Поэтому, в значительной степени употреблению слабоалкогольных напитков подвержены несовершеннолетние и женщины.

7. Пиво – «жидкий хлеб» (полезный и питательный продукт)?

В действительности, пиво содержит очень мало калорий и не понижает, а усиливает аппетит. Правда, на какое-то время большое количество пива растягивает желудок, создавая ощущение сытости. Но долго оно в желудке не задерживается, а интенсивно выводится почками.

Аппетит при этом остается неудовлетворенным. Любители пива склонны к полноте и имеют одутловатый вид из-за больших объемов жидкости, которую должен пропускать через себя организм, и из-за того, что активно закусывают пиво продуктами, содержащими пряности и углеводы.

Но в пивных дрожжах, действительно, содержится большое количество витаминов группы В, поэтому, иногда их назначают ослабленным и истощенным людям.

8. Алкоголь помогает словить больше кайфа во время секса?

Напротив, алкоголь, особенно в больших количествах, притупляет ощущения, т.е. снижает способность к получению оргазма. Другое дело, что люди закомплексованные стараются преодолеть свою стеснительность и зажатость, предварительно выпив «сто грамм для храбрости». Действительно, при этом растормаживаются все животные инстинкты, включая агрессию и сексуальность.

Однако, долговременных и серьезных любовных отношений на алкогольном допинге не построишь.

Подготовила
Анна ЧЕРПАТЮК,
гр. АТ-217.