

Получается, что курильщик не только попусту расходует резервы своего организма, стараясь избежать эмоционального стресса, но и постепенно привыкая к курению, приобретает новый источник стресса — отсутствие сигареты. Ведь он уже не может расслабиться без сигареты. Создается замкнутый круг — и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения. Это объясняется тем, что расслабление и снятие эмоциональной напряженности в значительной мере имеют характер рефлекса, выработанного в результате курения. Этот рефлекс закрепляется настолько, что, оказавшись без табака, курильщик испытывает чувство тревоги, раздражения; чтобы избавиться от этого, ему просто необходимо выкурить сигарету. Отсюда можно сделать вывод, что порой чувство раздражения и напряженности связано у курящего человека просто с самой привычкой к курению, а не с особенностями характера.

Что нужно делать, чтобы человек не испытывал раздражения от отсутствия табака? Бросить курить или не курить вообще! Для снятия нервного напряжения хорошими методами является аутогенная тренировка или регулярные занятия физкультурой и спортом, а курение является ложным и опасным «успокаивающим» средством.

ПОЛЬЗА ОТ КУРЕНИЯ ИЛИ ВРЕД? ВЫБОР ЗА ВАМИ!

Автор: педагог-психолог И. А. Врублевская

***Учреждение образования Федерации профсоюзов
«Международный университет «МИТСО»***

Отдел по воспитательной работе с молодёжью

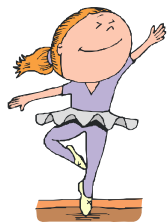
В ЧЁМ ПОЛЬЗА КУРЕНИЯ?



МИНСК 2023

Все не раз слышали, что курить вредно для здоровья. Но возможно, пользы от курения гораздо больше, чем вреда? Умные люди, ежедневно читая на пачках об опасности курения, все же покупают эти пачки и продолжают курить. Возможно, от нас скрывают, что курение все-таки полезно? Предлагаю рассмотреть плюсы и минусы курения. Каждый находит для себя своё.

КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНЫМ?



Это широко распространенное заблуждение. Многие наверняка знают тучных людей, которые много курят; тем не менее, это не помогает им избавиться от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье и аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса. Не курение, а физическая активность помогает человеку быть и оставаться красивым и стройным. Курение портит аппетит и способствует возникновению гастрита, а порой и язвы желудка. Таким образом, мнимая стройность *через курение слишком дорого обходится.*

КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ СОГРЕТЬСЯ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА?

Часто курильщики утверждают, что курение помогает им согреться в холодное время на улице. Нужно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе «согревающего» эффекта курения. Попав в организм человека, табачные яды способствуют выработке таких веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления. Это в определенной степени действительно создает кратковременный «согревающий» эффект. Однако давайте посмотрим, во что обходится организму такое «согревание». Ведь те вещества, которые



вырабатываются при курении табака, на самом деле должны вырабатываться только в экстремальных ситуациях, когда человек спасается бегством или испытывает волнение из-за реальной угрозы. При сильном волнении сердце начинает биться учащенно, и курильщик каждой выкуренной сигаретой подстегивает выработку этих веществ. Учащение пульса и повышение артериального давления, в конечном счете, приводят к истощению резервов организма, к различным заболеваниям. Есть и еще одна вредная сторона курения на морозе. *Чередование воздействия на зубную эмаль морозного воздуха и горячего табачного дыма приводит к образованию в ней трещин, порче зубной эмали и развитию кариеса.*

КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ?



Курильщики нередко думают, что курение повышает работоспособность человека. Это не так. Курение несколько притупляет аппетит, потому что табачные яды способствуют выбросу из печени глюкозы в кровь. В связи с этим курящие могут работать без приема пищи несколько дольше по сравнению с некурящими. В то же время, попадая в организм человека, табачные яды способствуют сужению кровеносных сосудов, в том числе и сосудов головного мозга. Кровоснабжение мозга значительно ухудшается — в результате снижается умственная работоспособность. Курящие студенты с трудом усваивают учебный материал, что сказывается на их успеваемости. Как было установлено в эксперименте, курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание. В то же время многие современные профессии требуют от человека именно быстрой реакции и высокой концентрации внимания. Таким образом, курение может стать помехой в приобретении профессии, поскольку оно снижает умственную работоспособность и выносливость организма в период его роста и развития. Постоянное подстегивание организма курением, в конечном счете, оказывает отрицательное воздействие на здоровье человека.

Многие знаменитые люди курили, и это не повлияло на их работоспособность. На это можно возразить, что никто из них не курил в детстве, в период психофизического развития и интенсивного накопления знаний, а курение в зрелом возрасте отнюдь не прибавляло им здоровья. Жизненного успеха люди достигают вопреки, а не благодаря курению.

КУРЕНИЕ УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ?

Некоторые курильщики утверждают, что выкуренная сигарета помогает им успокоиться, снять нервное напряжение. Целесообразно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе этого «расслабления». Прежде всего эффект достигается за счет прямого тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Кроме того, как



мы уже говорили, компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство комфорта, который курящий трактует как расслабление.