

### **«МИФЫ» О КУРЕНИИ И КОНТРАРГУМЕНТЫ В ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ, РЕШАЮЩИМ - КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ**

*«Если я брошу курить, то обязательно пополнею»*

Это широко распространенное заблуждение. Многие школьники наверняка знают тучных людей, которые много курят; тем не менее, это не помогает им избавиться от лишней массы тела. Не курение, а физкультура и спорт помогают человеку быть и оставаться красивым и стройным. Курение портит аппетит и способствует возникновению гастрита, а порой и язвы желудка. Таким образом, стройность благодаря курению слишком дорого обходится.

*«Я курю только сигареты с низким содержанием никотина, поэтому я не нуждаюсь в прекращении курения»* Не существует безопасной сигареты. Многие курильщики затягиваются более часто и более глубоко, чтобы компенсировать низкое содержание никотина в сигаретах.

*«Курение помогает мне сосредоточиться и лучше работать»*

Это не так. Курение 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 школьники с трудом усваивают учебный материал, что сказывается на их успеваемости.

*«Мне нравится курить, я получаю от этого удовольствие»*

За это удовольствие люди платят никотиновой зависимостью. Разве можно получать удовольствие от зависимости?!

*«Я так часто вдыхаю загрязненный воздух, что дым сигарет по сравнению с ним – капля в море»*

Даже самый загрязнённый воздух содержит в 100 раз меньше вредных веществ, чем дым сигареты.

*«Когда я курю, то выгляжу современным и независимым»*

В наше время во всех цивилизованных странах считается модным, если человек выглядит спортивным, стройным и не курит. Во многих странах не разрешают курить в общественных местах. Курение в присутствии других рассматривается как дурной тон, результат плохого воспитания.

*«Курение успокаивает нервы»*

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

попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создаёт чувство комфорта, которое курящий трактует как расслабление. Стараясь избежать эмоционального стресса, курильщик не только расходует резервы своего организма, но и, постепенно привыкая к курению, приобретает новый источник стресса - отсутствие сигареты. Он уже не может расслабиться без сигареты.

*«Я чувствую, что могу бросить курить в любую минуту»*

Такое рассуждение присуще только людям слабовольным, осознающим вредность курения, но не находящим в себе сил побороть эту привычку. Если человек действительно хочет бросить курить, то лучше это делать как можно раньше, ведь «одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на пять минут».