

Никакая другая вредная привычка не плодит столько домыслов и заблуждений, как курение. Многие из них выдуманы самими курильщиками, чтобы как-то оправдать свою зависимость. Так в какие же мифы они верят?

Миф первый

«Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться»

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закулив. На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Он не обладает успокаивающим действием. Курение препятствует качественному расслаблению: никотин - возбуждающее средство.

Миф второй

«Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения. Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. Также курение может вызвать сбой в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса.

Миф третий

«Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»

Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре. Если это не удалось, то нужно продолжать курить – потому что

«ребенок внутри уже привык». Эти рекомендации вредны и ни на чем не основаны.

Миф четвертый

«Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно. Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие. Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха.

Миф пятый

«Легкие сигареты менее вредные»

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные. Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол. Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных.

Миф шестой

«Существуют безопасные способы курения»

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку»

безвредным. Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став постоянным клиентом общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако по результатам недавних исследований, можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.

Миф седьмой

«Курение – личный выбор»

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей. Это лукавый аргумент – в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух. Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном ВЗРОСЛОМ выборе.

Миф восьмой

«Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма. Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих.

Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

Миф девятый

«Курение - это привычка»

В отличие от шмыганья носом, шарканья ногами, прогревавания автомобиля рядом с домом и др. дурных привычек, курение – это вовсе не привычка, а – наркотическая зависимость. Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. Если Вы курите, нравится вам это или нет, но Вы - больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.

Миф десятый

«Бросить можно, постепенно сокращая количество выкуренных сигарет»

Курильщик надеется, что, привыкая выкуривать все меньше и меньше сигарет, он сможет уменьшить свое желание курить. Но это не привычка. Это - зависимость, а природа любой зависимости заключается в том, чтобы желать все больше и больше, а не меньше и меньше. Курение - цепная реакция, которая будет длиться всю жизнь, до тех пор, пока Вы не предпримите уверенных усилий разорвать эту цепь. Доказано, что одна выкуренная сигарета ведет к полному восстановлению наркозависимости.

Помните: «всега одна сигарета» — именно так люди и срываются в самом начале попытки бросить курить.

Подходящий момент для лечения вашей болезни - прямо сейчас!

Примите решение, просто избавьтесь от курения и не употребляйте больше никотин никогда!

Не стоит уныло сидеть, ожидая, когда пройдет химическая зависимость.

Бросьте курить и сразу же начинайте наслаждаться жизнью!



Наш адрес:

г. Когалым
ул. Дружбы Народов, д. 12 кв. 36

Контактный телефон:

8 (34667) 2-92-91

Сайт учреждения:

www.kson86.ru

*Бюджетное учреждение Ханты –
Мансийского автономного округа – Югры
«Когалымский комплексный центр социального
обслуживания населения»*

ОТДЕЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ГРАЖДАНАМ

«10 мифов о сигарете»



г. Когалым