**Что такое никотин?**

Никотин – это алкалоид, который выделяется из побегов растений семейства пасленовых (томат, баклажан, табак, обычный картофель). Основной синтез происходит в корнях, а накапливание никотина происходит в листьях и побегах. Максимальная концентрация никотина находиться в табаке – около 14 процентов. Состав никотина Никотин состоит из атомов углерода, водорода и  азота. Практически все алкалоиды влияют на нервную систему человека. Например, кофеин, кокаин и морфин. Физические и органолептические свойства таковы – никотин представляет собой горькую, маслянистую, темную жидкость. При определенных температурах она легко смешивается с водой.

**Как формируется зависимость?**

 После первой выкуренной сигареты человек не ощущает никакого удовольствия – начинается тошнота, головокружение, усиленное выделение слюны. Однако в большинстве случаев будущий курильщик преодолевает неприятные симптомы и курит дальше. Сигарета чаще всего ассоциируется с чем-то приятным, например, дружеской беседой, вечеринкой. Отдыхом от работы и т.д. В большинстве случаев люди начинают курить в подростковом возрасте, когда хотят казаться более взрослыми и солидными. Поскольку никотин поступает в организм непрерывно, он встраивается практически во все системы. Как только действие вещества ослабевает, курильщик начинает чувствовать острую необходимость в сигаретах.

**Никотин и легкие**

Постоянный дефицит кислорода приводит к тому, что некоторые мелкие капилляры практически полностью атрофируются. Бронхи постепенно теряют свою возможность самоочищаться, курильщика мучает характерный кашель. Дышать становится все труднее, при этом уровень сатурации может значительно уменьшиться.

**Влияние никотина на кровеносные сосуды**

Постоянное сужение сосудов приводит к нарушению кровообращения. Повышается риск возникновения тромбофлебита, варикоза, инфаркта. Кроме того, у курящего человека постоянно мерзнут руки и ноги. Происходит это за счет сужения мелких капилляров. Помимо опасности возникновения тромбов, проблемы с сосудами несут еще и эстетические дефекты. Это сосудистые звездочки, расширенные вены на ногах, ухудшение цвета лица.

**КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

Бросить курить можно одномоментно, когда человек бросает курить раз и навсегда, и постепенно, медленно, по этапам.

*С чего начать?*

* Необходимо определить, в какие моменты возникает сильное желание закурить и попытаться воздержаться от сигареты. Попробовать не курить целый день или резко сократить количество выкуриваемых сигарет. Если это
* получилось, можно уверенно сказать: «Я в состоянии бросить курить!».
* Сменить обстановку, отправиться в отпуск и ни при каких обстоятельствах не прикасаться к сигарете.

Необходимо подготовиться к отказу от курения. Для этого наметьте конкретную дату,

* морально настройтесь на нее и потренируйтесь:
* Не докуривайте сигарету до самого конца, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся в последней трети;
* Старайтесь не затягиваться;
* Ежедневно сокращайте количество выкуриваемых сигарет;
* Не курите натощак;
* Никогда не курите за компанию.

Учитывая, что первые дни без никотина самые трудные и чтобы этот этап прошел быстрее и легче, воспользуйтесь некоторыми советами:

* Пейте больше жидкости – воду, соки, морсы, некрепкий чай с лимоном.
* Исключите употребление крепкого чая и кофе, пряных и острых блюд, спиртных напитков, все это обостряет тягу к сигарете.
* Больше ешьте овощей и фруктов, кисломолочных продуктов.
* Займитесь физкультурой, она не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание, улучшает настроение, повышает жизненный тонус.
* Постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины, например, выберите другую дорогу на работу, измените время и место завтрака и обеда.
* Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
* Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

**Адрес отделения психологической**

**помощи гражданам:**

г. Когалым, ул. Дружбы Народов,

 д. 12 кв. 36

**Контактный телефон:**

**8 (34667) 2-92-91 (доб. 205)**

**Сайт учреждения:** [**www.kson86.ru**](http://www.kson86.ru)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «ВКонтакте»:**

[**https://vk.com/kson\_jemchujina**](https://vk.com/kson_jemchujina)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Одноклассники»:**

[**https://ok.ru/bukogalyms**](https://ok.ru/bukogalyms)

**Официальная группа учреждения**

**в мессенджере «Telegram»:**

[**https://t.me/KKCSON**](https://t.me/KKCSON)

*Бюджетное учреждение Ханты-*

*Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального*

*обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**

**Чем опасен никотин**

****

г. Когалым