**Консультация «Курение - коварная ловушка»**

Курение - это наиболее распространенная форма «бытовой наркомании». Согласно Международной классификации болезней табакокурение, наряду с алкоголизмом и наркоманией, относится к разделу психических заболеваний, вызванных употреблением психоактивных веществ.

Поэтому относиться к выкуренной сигарете как к приятному времяпровождению или безобидной привычке опасно.

Если говорить о причинах табакокурения, то нужно вспомнить: многие ли из ваших знакомых начинали курить во взрослом состоянии? Думаю; что таких не вспомнить, т.к. первая сигарета выкуривается чаще всего в подростковом возрасте, «за компанию». Одной из основных причин начала табакокурения является любопытство. В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода, стремление «выглядеть красивой», необычной. Часто девушки начинают курить в компаниях. Другая причина начала курения в молодом возрасте - подражание взрослым. К тому времени, когда мальчики научатся выглядеть «крутыми», а девушки — многоопытными, они пожалеют о том, что когда-то начали курить.

Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Через 2-3 минуты после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Происходящее параллельно с этим кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей субъективно воспринимаются курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Это самое распространенное заблуждение! Именно сигареты порождают чувство паники, возникающее, когда остаешься без них дома поздно вечером. Некурящие не страдают от подобного ощущения — его вызывает именно никотин.

Однако спустя некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время опять тянется за сигаретой, невзирая на оставшуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах.

Кажущиеся подъем энергии, успокоенность, закрепляясь в сознании после выкуренной сигареты, переходят в условный рефлекс. Курящий убеждает себя, что без табака он не может нормально работать, жить, и вскоре он становится настоящим рабом своей страсти.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

Статистические данные говорят, что курящие в 13 раз чаще заболевают: стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - импотенции. Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшая нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Внимание медиков привлекли распространившиеся в последнее время так называемые «спайсы» или курительные смеси. В травяные смеси добавляют синтетические добавки, которые действуют на организм хуже любого наркотика. Да и сами травы в сочетании друг с другом порой дают непредсказуемый эффект.

Врачи утверждают, что бесследно подобные развлечения не проходят. У пациентов в течение нескольких часов постоянные приступы тошноты, а давление им приходится поднимать самыми сильными препаратами.

Накурившись, человек теряет способность сосредоточиться, нарушается способность восприятия мира. Окружающим кажется странным, что человек, выкурив сигарету, вдруг начинает беспричинно хохотать, не может общаться с теми, кто рядом. И это не минутное изменение поведения, а довольно продолжительное и тяжелое расстройство психики, требующее неотложного лечения в условиях психиатрического стационара. К сожалению, каждый думает. Что с ним такого случиться не может. Но врачи предупреждают: психические расстройства и деградация — вот то, что грозит любителям поэкспериментировать над своим организмом.

**Подготовил:** Гурбанова Айнура Октай кызы, психолог отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:**

8 (34667) 2-92-91, jemchujina.oppp@yandex.ru

**При подготовке информации использованы:**

**интернет-ресурсы:**

1. https://yaltamedkolledw.ru/kurenie-kovarnaya-lovushka.html
2. polyclinic15sar.ucoz.ru›publ/zdorovyj\_obraz\_…