**С сегодняшнего дня я больше не курю!**

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилась и укоренилась у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества. Расчёты, приведённые ведущими учёными и экспертами ВОЗ, показали, что в Мире курят около 1 миллиарда человек, для которых курение является частью образа жизни.

В последнее время растёт число курящих среди подростков, молодёжи и женщин. Это катастрофическая тенденция приведёт к дальнейшей деградации и росту смертности от рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма.

**Статистика**

Человек растет в среднем до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ, но ни в коем случае не токсинов, в том числе и из табачного дыма.

Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака лёгких, чем те, кто начал курить после 25 лет. В 15 лет у каждого пристрастившегося подростка формируется выраженная табачная зависимость. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте. Этот факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин.

**Влияние курения на здоровье**

Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям. Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей. Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним.

**Никотиномания**

К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.

В самом процессе курения наиболее ярко проявляется стремление подражать взрослым и чувствовать себя взрослым.

Подросток при курении копирует все детали этого процесса, характерные для того лица, которому он стремится подражать. При негативном отношении родителей ребенок начинает курить тайком в компании сверстников, вдали от взрослых. В процессе курения реализуется стремление подростков к группированию.

Чтобы купить сигареты, подросток начинает «выкраивать» деньги из выдаваемых родителями на различные цели (завтраки, кино). Появляется страстное желание с шиком вынуть из кармана пачку в красивой упаковке и броскими этикетками, распечатать, вынуть сигарету, закурить и угостить сверстников. И у большинства подростков на первых этапах курение вызывает неприятные ощущения (кашель, першение в горле, головокружение, тошноту).

Причины привыкания к курению различны. На первых порах это, как правило, подражание, затем в процессе курения вырабатывается стойкий условный рефлекс, и, наконец, главная причина — развитие при длительном табакокурении пристрастие к никотину — одной из разновидностей наркомании.

При никотиномании развивается характерная наркоманическая зависимость от табакокурения, имеющая определенные стадии:

- исчезновении даже при частом курении различных неприятных ощущений в организме и появления навязчивого труднопреодолимого желания курить, переносимость никотина на этой стадии высокая и доходит до 10-15 сигарет в день, у курильщика появляется чувство якобы повышающейся при курении работоспособности, улучшения самочувствия. Влечение к курению принимает навязчивый характер, при перерыве в курении появляются чувство психического дискомфорта, внутренняя неудовлетворенность, выносливость к никотину повышается, и подросток может выкурить до 20-25 сигарет в день, появляются признаки болезненных нарушений внутренних органов: бронхиты, изменения пульса, колебания артериального давления, появляется расстройство центральной нервной системы в виде нарушений сна, раздражительности;

- более тяжелая стадия никотиномании — на этом этапе бросить курить уже довольно трудно, многие пытаются бросить, но вскоре возобновляют курение под влиянием различных причин: уговоры курящей компании, неприятности.

**Отказ от курения**

Искреннее стремление избавиться от курения является первым и непременным условием успеха и требует только элементарного и бесповоротного отказа от табачных изделий, то есть проявления своей силы воли. Если же собственных усилий недостаточно, следует прибегнуть к помощи нарколога и приему различных препаратов.

Некоторую помощь в преодолении никотиномании может оказать технология. Такие изделия как портсигары, плавно ограничивающие доступ к сигаретам, зажигалки, играющие по несколько тактов траурного марша, могут поспособствовать преодолению зависимости. Однако они смогут помочь только при искреннем желании бросить курить.

Многие люди согласны, что курение опасно для здоровья, но вредные последствия им кажутся нередко отдаленными во времени, малоощутимыми в их повседневной жизни. Следует реально представить и ощутить возможные последствия, когда ты заболеешь и останешься один на один со своей проблемой.

Поэтому основным приемом и фактором борьбы с данным явлением является только убеждение. Но успех зависит только от желания каждого отдельного здравомыслящего человека, который должен как можно быстрее сказать себе: **"С сегодняшнего дня я больше не курю!"**