Автор: психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ» Д.Анисимов

Курение является одним из видов бытовой токсикомании легализованной по всему миру.

Ученые выявили, что табачный дым содержит приблизительно около 4000 тысяч всевозможных химических веществ, вдумайтесь 4000 веществ многие из которых отмечены в словарях как «яд». И этот яд человек добровольно, без всякого принуждения упорно вдыхает в себя.

Установлено, что курение табака вызывает 85% всех раковых опухолей в легких и каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь примерно на 15 минут.Смола содержащаяся в табачном дыме обволакивает легкие и курильщик выкуривающий одну пачку в день «втягивает» в себя одну кофейную чашечку такой смолы каждый год.

Доказано, что при курении повышается кровяное давление и учащается сердцебиение. Риск сердечных заболеваний увеличивается во многие разы. Каждый третий курильщик в мире умирает от болезни сердца причиной которой является никотиновая зависимость. У людей злоупотребляющих табаком ускоряется образование морщин, в особенности у женщин, кожа приобретает желтоватый оттенок. Стоит неприятный запах изо рта, гниют зубы. Последствий много, а удовольствия мало.

Попадая в легкие продукты табачного дыма, всасываются в кровь, и разносятся по всему организму, поражая многие органы и системы. Во первых дыхательную, затем сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную и другие. Установлено негативное влияние курения на органы зрения, половую сферу.

Ежегодно на планете умирает огромное количество людей от последствия курения только лишь потому, что когда – то, кто – то предложил им сделать первую затяжку. Бесчисленное множество имеющих эту привычку желают от нее избавится, но просто не

могут потому – что это уже зависимость. На сегодняшний день существуют различные программы, методики, системы, но всего этого еще не достаточно. Ведь многое зависит от самого курящего, от его силы воли, желания и твердого решения бросить курить.Тяга к курению, которая появляется после первой сигареты нередко остается на всю оставшуюся жизнь, отравляя здоровье, ударяя по карману и в конце – концов совершенно убивает.

Надо запомнить одно – **бросить курить никогда не поздно**. И если все-таки найти в себе силы остановиться, организм полностью освобождается и очищается от вредных веществ содержащихся в табачном дыме и восстанавливается.

Так все же курить или не курить? Пусть каждый из нас сделает правильный выбор. А котором в последствии не пожалеет.