

## ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране курение широко распространено. При этом отмечено, что ряды курильщиков пополняются в основном за счёт подростков и молодёжи.



**Совет для тех,  
кто не курит:  
«Лучше не начинать».**

Начать курить легко, а вот **отвыкнуть** от курения в дальнейшем будет **очень трудно**. Начав курить, становишься рабом зависимости, медленно и верно уничтожаешь своё здоровье.



**Курение табака сродни наркомании:** люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

## МИФЫ О КУРЕНИИ

Важными причинами курения являются существующие в обществе «мифы»:

- курение повышает работоспособность;
- облегчает усталость;
- помогает похудеть;
- «снимает» стресс.

Имеет широкое распространение мнение о том, что табак

**повышает работоспособность.**

Вот курильщик выкурил сигарету и, с увеличившейся энергией, взялся за дело. Но проходит очень немного времени, и он вновь берётся за сигарету.

Под влиянием табачного дыма происходит некоторая активация мозга, что и воспринимается субъективно как прилив новых сил. Но уже через несколько минут развивается снижение активности мозга, причём оно бывает более выраженным, чем раньше. В результате возникает понижение работоспособности и желание повысить её новой сигаретой, т.е. никотин становится «допингом» для работы.

Кажущийся подъём энергии при курении может быть также объяснён условно рефлекторным влиянием самого



факта раскуривания сигареты. В результате постоянного совпадения во времени процесса курения с началом работы между этими двумя действиями образуется прочная связь. Момент раскуривания как бы сигнализирует собой начало работы. Человеку кажется, что без сигареты он просто не может начать работу. Курящий человек уподобляется «собаке Павлова», у которой при звуке звонка течёт слюна. И на самом деле, у курящего человека часто появляется слюна при виде сигареты, ведь дым раздражает вкусовые рецепторы языка, и это формирует условный рефлекс.

Также утверждают, что сигарета **уменьшает усталость,**

вследствие чего курение можно считать средством борьбы с утомлением. Кратковременный подъём сил, наблюдающийся после выкуривания сигареты, быстро заканчивается, что ведёт к упадку энергии.

Имеется распространённое представление,  
что курение

**уменьшает чувство голода.**

Объясняется это явление тем, что ядовитые вещества табачного дыма, всасываясь в кровь, действуют на нервные окончания, расположенные в стенках желудка и кишечника, и как бы блокируют передачу нервных импульсов, сигнализирующих о голоде. Вред же, приносимый таким «голодом» организму, совершенно очевиден.

В некотором роде действие никотина напоминает состояние стресса, и поэтому  
**«снимать стресс»**

никотин в действительности не может. Он создаёт восприятие ощущения «снижения стресса», для сохранения которого придётся выкурить ещё ни одну сигарету.

Если у кого-то первый опыт курения привёл к расслаблению, снятию стресса, то он может продолжать ожидать этого чувства, если даже в действительности в последнее время курения он становился раздражённым.



**ГУ «Вилейский  
территориальный центр  
социального  
обслуживания населения»**

**Отделение социальной адаптации  
и реабилитации**

**Наш адрес:**

**г. Вилейка, ул. Водопьянова, д. 33**

**Телефоны: 3-63-19  
3-63-17**

**ГУ «Вилейский  
территориальный центр  
социального обслуживания  
населения»**

**Отделение социальной адаптации  
и реабилитации**

**М  
И  
Ф  
Ы**      **О**      **К  
У  
Р  
Е  
Н  
И  
И**



**г. Вилейка.**