



# Мифы о курении



**Миф 1:** Курение помогает расслабиться

**Реальность:** Никотин создает иллюзию расслабления на несколько минут, но запускает обратную реакцию: учащается сердцебиение, повышается давление, усиливается тревожность. Организм испытывает еще больший стресс.

**Миф 2:** Курение приносит свободу

**Реальность:** Регулярное потребление табака приводит к развитию никотиновой зависимости и возникает вопрос: «Почему так трудно бросить курить, если ты свободен»

**Миф 3:** Курение - не зависимость: брошу, если захочу

**Реальность:** Зачем же в таком случае, жвачки, таблетки, пластыри от курения, а также врачи, помогающие курильщику бросить курить

**Миф 4:** Курение способствует похудению

**Реальность:** Многие полные люди курят и не худеют!

Курение — это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления отравляют сразу весь организм

**Миф 5:** Курение помогает сосредоточиться

**Реальность:** В результате курения сужаются сосуды головного мозга, и в результате чего снижается работоспособность и падает успеваемость

**Миф 6:** Курение не так вредно, как говорят

**Реальность:** Курение - одна из главных причин смертности взрослого

**Миф 7:** На морозе сигарета согревает

**Реальность:** Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект. Однако, содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление. Стоит ли так «греться», чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

**Миф 8:** Курение «легких» сигарет приносит меньше вреда

**Реальность:** Даже «легкие» сигареты формируют зависимость, к тому же перейдя на «легкие» сигареты, организм продолжает требовать определенную дозу никотина, и курильщики вынуждены увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивать дозу получаемого никотина и смол.

**Миф 9:** Курение - это красиво и модно

**Реальность:** Под действием никотина разрушается эластичный слой кожи, нарушаются обменные процессы в организме. Печальный итог - преждевременные морщины, сухая кожа, желтоватый оттенок белков глаз. Голос становится низким и хриплым, желтеют зубы, разрушается зубная эмаль, волосы выпадают, появляется сухой кашель и снижается иммунитет. Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, регулярные занятия спортом

**Миф 10:** Курение опасно только для тех, кто курит

**Реальность:** При анализе дыма от сгорания сигареты (вторичный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, в 5 раз больше угарного газа, в 3 раза больше смол и никотина, в 10 раз больше аммиака. 1 час, проведенный в прокуренном помещении, равен 1 выкуриваемой сигарете!