



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.



## ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПРОДОЛЖАЕТ КУРИТЬ?

Даже признав тот факт, что начали курить по глупости, и почувствовав, что нам становится все труднее обходиться без сигарет, мы не спешим остановиться. Спрашивается почему? Ведь хотя бы поначалу мы понимаем, что в курении нет никакой необходимости. А между тем причина проста и сложна одновременно. На нас влияют два фактора — маленький монстр, имя которому «никотиновая зависимость», и огромное чудовище по имени «глупость», прочно поселившееся в нашем мозгу.

Маленький монстр.

Что такое никотин? Бесцветное маслянистое вещество, содержащееся в листьях и семенах табака, имеющее неприятный запах и жгучий вкус. Странно, как эта гадость может вызвать зависимость? А вот может! И чтобы пристраститься к нему, некоторым людям хватает одной сигареты. Никотин — это наркотик, причем быстродействующий: каждая его доза, поступающая через затяжку сигаретой, действует намного быстрее, чем, например, доза героина, которую наркоман вводит в вену.

Из всех наркотиков никотин вызывает самое быстрое привыкание!

Если, куря сигарету, вы делаете двадцать затяжек, то получаете двадцать доз наркотика посредством всего одной сигареты. Уровень его содержания в крови падает примерно вдвое в течение 30 минут и примерно до одной четверти через час после выкуривания сигареты. Как только уровень никотина в крови снижается, у вас начинаются «муки отвыкания».

Вот почему курильщикам необходимо курить в среднем каждые 30—60 минут.

Пристрастие к никотину — это не «вредная привычка», как принято говорить, это зависимость от

наркотика. Отказаться от него возможно и далее легко, но только в том случае, если вы признаетесь в том, что стали зависимы. Кстати, признать себя наркоманом — самое трудное в деле отвыкания от сигарет. Ведь все мы приходим в ужас от одного только слова «наркотик».

Сам же процесс отвыкания от никотина не так уж труден. Ведь он не сопровождается физической болью. Людей, которые пытаются бросить курить, тревожит не столько нехватка никотина, сколько ощущение «опустошенности», чувство, что им чего-то недостает.

Человек «срывается», закуривает сигарету, и через семь секунд никотин уже поступает в кровь. Тяга к нему закапчивается («маленький монстр» сыт и вас не беспокоит), появляется ощущение расслабления и уверенности, которые, по мнению курильщика, дает ему сигарета.

Огромное чудовище.

Чудовище, еще более страшное, чем сам никотин, живет в нашем мозгу. Если «маленький монстр», поселившийся в нашем чреве, требует никотина и при его отсутствии в конце концов, что называется, умирает от голода, то чудовище, поселившееся в мозгу, устроено гораздо сложнее. Именно оно в основном и не дает нам бросить курить.

По сути, единственное, что мешает нам покончить с курением раз и навсегда, — это страх. Мы боимся, что на пути к свободе от никотиновой зависимости нам придется пережить неопределенно долгий период страданий и лишений. Боимся остаться без поддержки и опоры в минуты стресса. А больше всего нас страшит, что всю оставшуюся жизнь мы проведем, мечтая о сигарете.

Может быть, стоит взглянуть на все это по-другому. Представьте себе, например, тесные туфли, которые вам в конце концов удалось снять, или внезапную

тишину, наступившую после невыносимого воя сигнализации автомобиля, Блаженное ощущение покоя, разливающееся по всему телу... А ведь это всего лишь нормальное состояние, связанное с окончанием шума.

Такое же состояние наступит и после того, как вы бросите курить. Ведь прежде, пока вы не попали в цепкую ловушку никотиновой зависимости, ваш организм вовсе не страдал от нехватки никотина. Вы насильственным образом вогнали в него никотин, и теперь, стоит вам остаться без сигарет, как вы испытываете ощущение опустошенности. Вам кажется, что вы остро хотите курить, вы удовлетворяете свое желание и обретаете успокоение. Только это не то успокоение, которое вы испытывали до того, как пристрастились к курению. Теперь оно представляет собой всего лишь временное явление — до появления очередного желания закурить.

Почему людям, как правило, не удается избавиться от никотиновой зависимости? Да потому, что им кажется, будто, бросая курить, они отказываются от реального удовольствия или мощной поддержки. А им, наоборот, нужно понять, что они ни от чего не отказываются!

Дискомфорт, который мы ощущаем в отсутствие сигареты, создает сама сигарета.

Закуривая, мы чувствуем нечто подобное облегчению, а на самом деле становимся еще более нервными и напряженными.

Почему же те, кто хочет бросить курить, испытывают такие мучения и вновь возвращаются к курению?

Потому что дело тут не столько в наркотической зависимости, сколько в том самом чудовище, которое постепенно начинает нами управлять, другими словами, в нашей убежденности, что мы не справимся с этой жизнью без сигарет. Надо сказать, эту мысль мы усваиваем еще в раннем детстве. Вспомните фильмы, в которых солдаты перед боем выкуривают священную папироску или идущий на казнь человек в качестве последнего желания просит закурить.

Нас дурачат создатели рекламы сигарет, изготовители изящных зажигалок и пепельниц. Все это в значительной степени подпитывает и без того откормленное чудовище.

В конечном итоге мы уже не можем выполнить ни одного, даже простейшего, физического или умственного действия без помощи сигарет. Мы уверены, что курение помогает нам сосредоточиться и успокаивает нервы.

К чему, собственно, я веду?

Начните хотя бы с вопроса: «Действительно ли мне это нужно?» Думаю, ответ будет однозначным: «Ну конечно же, нет!» Я понимаю, время тушить последнюю сигарету еще не пришло — оно наступит немного позже. Курите пока, но знайте: скоро все происходящее с вами сегодня покажется вам настоящим кошмаром.

И не бойтесь слов «бросить курить». Самое ценное как раз и заключается в том, что вам абсолютно ничего не придется бросать. Наоборот, вам предстоит очень

многого приобрести — здоровье, энергию, спокойствие, самоуважение и свободу. Словом, все то, что вы потеряли в тот злополучный день, когда стали курильщиком.

Меня в свое время тоже напрягало и угнетало словосочетание «бросить курить». Тогда я попросту нашла им замену, «прекратить», «перестать», «избавиться».

Попробуйте и вы так поступить — ведь бросать действительно НЕЧЕГО!

**С годами всё больше появляется ослабленно мыслящих учёных, академиков, управленцев. Страна не только не прогрессирует в своём развитии, но и теряет свои былые достижения. И если общество не найдёт в себе силы, чтобы остановиться и прекратить потребление спиртного, оно обрекает себя и свою страну на гибель.**

*Искаков Борис Иванович, доктор экономических наук, профессор.*

**АЛКОГОЛЬ**

- Делает человека зависимым и безвольным (Illustration: A man in chains)
- Приводит к алкогольному гепатиту и циррозу печени (Illustration: A liver with a sad face)
- Алкоголизм – хроническое заболевание, которое трудно поддается лечению (Illustration: A man holding a bottle)
- Приводит к проблемам с психикой, повышает агрессию (Illustration: A man with a speech bubble saying 'Heavy drinking')
- Ускоряет старение (Illustration: An elderly man with a cane)
- Может стать причиной рождения неполноценного потомства и импотенции (Illustration: Male and female symbols with a bottle and equals sign)