

Профилактика курения или бросай курить сегодня!

Современная жизнь предъявляет к человеку высокие требования и чтобы справиться с возникающими трудностями, необходимо обладать отменным здоровьем. Когда на человека наваливаются проблемы, то он испытывает различные отрицательные чувства, с которыми пытается справиться любым способом. Зачастую таким способом для многих становится курение сигарет. Многие курильщики объясняют свое поведение тем, что курение - это возможность передохнуть и преодолеть внутренний дискомфорт, а также способ поддержать компанию и т.п. Более 80 % курящих начали курить в возрасте до 18 лет и чаще из любопытства. Практически четверть курильщиков не задумываются о разрушительных последствиях для своего здоровья. Опасность курения заключается в том, что с течением времени человеку становится трудным вырваться из оков табачного рабства, возникает не только никотиновая, но и психологическая зависимость от курения. Ежедневно количество выкуренных сигарет постоянно увеличивается, так как попытки снизить уровень дискомфорта и напряжения не приносят должного эффекта. Защитные функции организма ослабевают, возрастает риск развития тяжелых заболеваний. По данным статистики курение приводит к сокращению жизни человека в среднем на 10-12 лет.

Благодаря курению в организм человека попадает более четырех тысяч химических соединений, среди которых никотин, мышьяк, радиоактивный свинец, окись углерода, синильная кислота, сернистый газ, радиоактивный полоний -210 и мн. др. К примеру, аммиак, превращаясь в нашатырный спирт, является источником тяжелейшего кашля. Вместо кислорода в легкие поступает вредный для здоровья углекислый газ. В доказательство нанесения вреда от курения сами за себя говорят заметные изменения, происходящие с организмом курящего человека – это желтовато-серый оттенок кожи, разрушенная эмаль зубов, проблемы с дыхательными путями (кашель), с сосудистой системой (головные боли) и т.д., а также снижение уровня ощущений (вкуса, обоняния, зрения).

Несмотря на информирование населения о вредном воздействии курения, для многих курильщиков, почему то, данный вопрос становится актуальным лишь тогда, когда они действительно начинают испытывать серьезные проблемы со здоровьем (заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др.). Если Вы курите, то подумайте, стоит ли терять драгоценное время и усугублять последствия от курения? Возможно, будет разумнее своевременно найти более безопасный способ снятия эмоционального напряжения, а прием сигарет исключить! Формируйте культуру здорового образа жизни и старайтесь переключать свое внимание от мыслей о курении, найдите для себя новую увлекательную деятельность! Займитесь упражнениями полезными для здоровья, например, вместо выкуривания сигареты - попрыгайте на скакалке или сделайте дыхательную гимнастику и т.д. Занятия физкультурными упражнениями в системе позволят почувствовать значительное улучшение самочувствия, настроения, а также решить проблемы с курением. Учитесь получать удовольствие от жизни без курения! В крайнем случае, хлопайте себя по рукам и губам, пресекая свои попытки закурить, отрицательное подкрепление быстро дает результаты!

