

**О негативных последствиях курения для организма знают все, но это не заставляет бросить вредную привычку. Даже узнав о раке легких, связанном с курением, единицы отказываются от сигарет. Сделать это не дает никотиновая зависимость.**

*Желание начать курить, и последующая зависимость, развивается при следующих условиях:*

- желание казаться взрослым, увеличение своего социального статуса и самооценки;
- частые стрессы и чувство расслабленности, которое дает курение;

- налаживание межличностных контактов, курение за компанию. Психологическая зависимость от курения – это особый тип условного рефлекса. Мозг запоминает, а затем узнает условия, при которых он получает дозу никотина. Если человек часто заканчивает обед сигаретой, то постепенно каждый раз после еды будет проявляться желание закурить.

**Наш адрес: г. Лунинец, ул. Фрунзе,  
д.6,  
каб.15,22,25**

**Рабочее время (8.00-13.00; 14.00-17.00) 6-52-81, 6-52-11**



**ГУ «Лунинецкий  
территориальный центр  
социального обслуживания  
населения»  
Отделение комплексной поддержки в  
кризисной ситуации**

**«Выбирай себя и здоровье  
своих детей»**



**г. Лунинец  
2024г**

В составе табачного дыма обнаружено более 4 тысяч химических веществ. 40 из них обладают свойствами канцерогенов и способны *стимулировать развитие рака.*

Но основное влияние на психику оказывает никотин. Это природное вещество, естественный компонент листьев табака, ради которого человек курит.

Во время курения дым проникает в легкие, его компоненты быстро всасываются в кровь и разносятся по всему организму.

Воздействие никотина на головной мозг начинается через 15 секунд после первой затяжки. *Эта скорость сопоставима с внутривенными наркотиками.*



### ***Психологическая зависимость от курения***

Первый опыт курения сигарет сопровождается неприятными ощущениями и иногда острой никотиновой интоксикацией. У человека появляются следующие признаки:

- кашель;
- головокружение;
- головная боль;
- усиленное слюноотделение;
- тошнота;
- рвота.

При регулярном поступлении в организм небольших доз никотина, постепенно формируется устойчивость к его эффектам.

После одной сигареты больше не появляется тошнота, рвота или головокружение.

Психологическая зависимость от никотина развивается первой. Она связана с ритуалом курения и определенными ситуациями, когда возникает потребность в табаке.

Сначала это компания, в которой большинство курящие, нервное напряжение, при котором сигареты используют, чтобы отвлечь мысли.

Затем употребление табака ассоциируется с чашкой кофе, ездой на автомобиле и другими ситуациями.

### ***Физиологическая зависимость от курения***

После быстрого развития психической привязанности, вредная привычка постепенно переходит в стадию физической зависимости. Это состояние, при котором в организме возникает потребность в постоянном присутствии никотина. Он формирует сильную зависимость, которая сопоставима с употреблением наркотиков. При этом человек понимает вред табакокурения, но не способен выдержать больше нескольких дней

При физической зависимости формируется устойчивость к никотину. Это проявляется как отсутствие чувства эйфории и расслабления после курения. Поэтому человек постепенно увеличивает количество выкуриваемых сигарет в день.

В привычку входит курение сразу после пробуждения, натошак, после еды.

Промежутки между выкуриваемыми сигаретами укорачиваются до 1-2 часов.

Если нет возможности это сделать, то проявляются следующие признаки:

- чувство тревоги и беспокойства;
- повышенная раздражительность;
- неудержимое желание закурить;
- затрудненная концентрация внимание;
- головная боль; усиление аппетита.