

*Хотиева Людмила Ивановна*

воспитатель

ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат»

г. Шебекино, Белгородская область

## **СЕРЬЕЗНО О НЕСЕРЬЕЗНОМ**

*Аннотация:* в статье раскрываются основные вопросы табака и курения, быстро и широко распространившись по планете, табак стал одним из наиболее известных созданий рук человеческих в современной истории.

*Ключевые слова:* любопытство, подражание взрослым, принуждение, покурить, вдохнуть, аромат, затянуться, рефлекс курения.

*Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.*

*О. де Бальзак*

Почему же люди начинают курить? Одной из основных причин начала курения является любопытство. По данным опроса учащихся старших классов школ и студентов младших курсов институтов, курить начали из любопытства. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым. В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих.

В школах курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими достигается с помощью первой выкуренной сигареты. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

«Привычка – вторая натура» – именно этим можно объяснить курение многих людей, которые и рады бы бросить это никчемное занятие, да не могут изменить своей вредной привычке. Привычка курить настолько вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности. Многие

буквально и часа не могут обойтись без сигареты. Курят утром после пробуждения, до и после еды, на отдыхе и в напряженном умственном труде, в традиционном «перекуре» после физической работы и в конце дня – на сон грядущий.

Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс курения, когда вид красиво оформленной пачки сигарет или коробки папирос, запах ароматного дыма и другие атрибуты курения делают молодого человека заядлым курильщиком. В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода. Часто девушки начинают курить в компаниях. Видя, курящие девушки обращают на себя большее внимание мужской части компании («лучше смотрятся», «выглядят самостоятельнее»), «рабыни моды» не желают отставать от курящих и тоже тянутся за сигаретой.

Итак, если причинами начала курения у юношей являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Но есть еще один важный фактор, обуславливающий привычку к курению. В состав табака входят многие вещества, среди которых есть обычные, присущие всякому растению, и специфические только для табачных листьев. Ими – то и объясняется специфический аромат табака. У некоторых сортов табака он особенно привлекателен, а в отдельных случаях благодаря специальной обработке настолько приятен, что некоторые некурящие люди даже наслаждаются табачным дымом.

Напротив, дурной запах образуется вследствие сгорания белков, которые придают табаку, во время его использования, горечь и вызывают неприятные вкусовые ощущения. Содержание белков зависит от сорта табака, и отсюда разная реакция на табак у впервые закуривших людей. Современные сорта табака очень мягкие, с небольшим содержанием вредных веществ, и это создает условия к тому, что при первых затяжках особо плохой реакции у ребят не возникает. Тем более что сейчас, как правило, курят не трубки, а сигареты с бумажным фильтром, который задерживает смолистые вещества, горечь и частично никотин.

Следует добавить, что сейчас редко кто из подростков сразу выкуривает всю сигарету, а начинающие курильщики зачастую делят одну сигарету на многих, пуская ее по кругу. Именно таким образом – путем кратковременного и нерегулярного в начале курения и возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину.

В чем же причина такой привязанности? В первую очередь в характере специфического действия никотина на организм человека. Каков механизм привыкания к табаку? Части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Никотин проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Однако спустя некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости исчезает.

Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время опять тянется за сигаретой, невзирая на остающуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах. Никотин, как и некоторые другие яды, становится привычным, и без него в силу рефлексов курящему человеку трудно обходиться.

Никотин – это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также на дыхательную и сердечно – сосудистую системы. Эксперименты на животных еще в прошлом веке показали несомненное влияние никотина на нервные реакции. Например, если на обнаженную ткань нерва наложить ватку с никотином, то для его раздражения требуется значительно меньшая сила тока, чем в контроле.

Систематическое изучение действия никотина на живой организм дало основание ученым предположить двухфазность реакций на его введение. Вначале следует повышенная раздражимость и возбудимость самых различных систем и органов, а затем это состояние сменяется угнетением. Курящие инстинктивно в процессе потребления никотина почувствовали эту разницу. Тот, кто считает, что курение может успокоить человека, старается использовать угнетающий момент действия никотина.

Но как никотин переходит из листьев табака в организм? Курение – сухая термическая перегонка табака. Дым, втягиваемый курящим, возгоняет никотин из листьев табака. Никотин быстро растворяется в воде, поэтому легко всасывается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов, а попадая со слюной в желудок, и через стенки желудочно – кишечного тракта.

Нередко говорят, что одна капля никотина убивает лошадь. Очень точное и яркое описание симптомов острого отравления табаком дал Л. Н. Толстой в повести «Детство, отрочество, юность»: «Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако скрепив сердце я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся заполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотретья с трубкой в зеркало, как, к удивлению, моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался... и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване». И это только от затяжки одной порцией табака в трубке. А если доза будет чуть боль больше, начинающего курильщика может ожидать гораздо более тяжелое состояние и, возможно, смерть.

Очень многие, даже длительное время курившие люди на склоне лет сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и совершенно безболезненно делают это по собственному желанию. Научные исследования показывают, что более семидесяти процентов курящих обладают достаточной силой воли, чтобы прекратить курение, не прибегая к помощи врачей.

### ***Список литературы***

1. Зайцев С.Н. Зеркало для курильщика. Самоучитель отказа курения / С.Н. Зайцев. – М.: Философская Книга, 2016. – 295 с.
2. Васильченко Е.А. Табакокурение / Е.А. Васильченко. – М.: 2006.

3. Делагрю В.В. Губительная сигарета / В.В. Делагрю. – М.: Медицина. 2008.
4. Еременко Е.С. Вред курения / Е.С. Еременко. – М.: Знание 2008.