

## Как проявляется зависимость от никотина

Зависимость наступает тогда, когда человек понимает, что больше не может без сигарет. Если пропустить перекур, может возникнуть чувство раздражительности и нервозности. Это состояние называется никотиновой абстиненцией, или синдромом отмены. Вот почему курильщикам все равно хочется вернуться к старой привычке.

Собрали признаки, которые говорят о том, что возникла зависимость:

- утром вы стремитесь как можно скорее выкурить первую сигарету;
- 
- после курения вы легче сосредотачиваетесь;
- без сигарет болит голова и появляется беспокойство.

Чтобы избавиться от зависимости, нужно изменить свои привычки. Сделать это может быть непросто: у всех разная сила воли, степень мотивации и провоцирующие факторы.



Сколько надо железной воли,  
Сколько надо стального терпения,  
Чтоб, спасая свое здоровье,  
Просто сделать отказ от курения.

Я тебя с этим днем поздравляю  
И хочу поделиться советом —  
Чтобы жить, о болезнях не зная,  
Не бери никогда сигарету.



Составитель и компьютерный набор:  
М.В.Ягудина

Малиновская пос. библиотека  
Сайт: [ms.malinov@mail.ru](mailto:ms.malinov@mail.ru)

МАУК "Центральная меж  
поселенческая библиотека"  
Белебеевского района  
Малиновская пос. библиотека

**НЕ ГУБИ**

**СВОЮ СУДЬБУ**



д.Малиновка  
2021г.

В далеком 1977 году американское онкологическое общество, изучив печальную статистику заболеваний раком, как следствие табакокурения, предложило отмечать Международный день отказа от курения. Рассказываем, как сегодня борются с этой пагубной привычкой.

Этот день приходится на каждый третий четверг ноября и обычно ознаменован проведением различных акций и инициатив по борьбе с курением, например, повышением осведомленности в отношении связи между табаком и заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной системы, онкологических заболеваний. В этом году международный день отказа от курения приходится на **19 ноября**.



Согласно статистике, в России каждая 10-ая женщина курит, а среди мужчин 50-60% заядлые курильщики, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%. Согласно данным ВОЗ курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей.

Суть международного дня отказа от курения заключается в попытке снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей. Также этот день призван повысить осведомленность граждан о вреде курения, повышением знаний в отношении связи между табаком и заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной системы, онкологических заболеваний.



#### Как формируется привычка курить и почему так сложно от нее отказаться

Курение вредит здоровью — это факт. Но как именно возникает зависимость от употребления табачных изделий? Почему людям хочется курить и некомфортно менять свои привычки?

#### Что такое зависимость от табака

69% людей, впервые попробовавших сигарету, начинают курить каждый день. К таким выводам пришли британские ученые, проанализировав восемь социальных опросов с участием 200 тысяч человек. За тягой к курению кроется не просто желание покурить, а зависимость. В этом случае сигареты становятся важной частью жизни человека.

Это психологическая зависимость от сигарет. Кроме нее, у потребителей табачной продукции возникает физическая тяга к курению.

Она формируется под воздействием никотина.

#### Как никотин формирует зависимость

Никотин является алкалоидом, то есть природным азотсодержащим органическим соединением. Его можно найти в растениях семейства пасленовых — к примеру, в томатах, зеленом перце, картофеле и баклажанах. В табачных изделиях его гораздо больше. В одной сигарете содержится от 10 до 12 миллиграммов никотина. В такой дозировке его употребление сопряжено с риском для здоровья.

По своей структуре никотин похож на ацетилхолин (органическое соединение, которое передает информацию между нейронами) — он помогает поддерживать бодрость, запоминать информацию и участвует в работе системы поощрения мозга, или центра удовольствия. Никотин возбуждает ацетилхолиновые рецепторы, провоцируя выброс гормона радости и удовольствия — дофамина. В результате у курильщика возникают приятные ощущения — мозг «заучивает» их и спустя время требует снова. В этом и ответ на вопрос, почему курильщикам хочется курить. Конечно, зависимость от никотина возникает не сразу. Те, кто пробует сигареты впервые, часто жалуются на тошноту и головокружение. Это значит, что никотин затронул только парасимпатическую систему. Со временем организм становится более устойчивым к никотину — и побочные эффекты перестают беспокоить. У каждого свой срок возникновения зависимости.

