**Курение-это вред**

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» — это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о курении, особенно среди детей и подростков.

Большинство подростков мечтает побыстрее вырасти, используя для этого атрибуты взрослой жизни. К сожалению, наиболее распространённой вещью, которая это показывает, с точки зрения молодых людей, является сигарета. Она позволяет им самоутвердиться в компании, показать приятелям свою «крутость» и независимость. Курение навязывается подрастающему поколению и через молодёжные фильмы. К сожалению, именно в молодом возрасте табакокурение имеет как нельзя более пагубное влияние на здоровье.

Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоиды никотин и гармин, оказывающие крайне вредное воздействие на центральную нервную систему.

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах (средняя суточная норма курильщика) содержится 130 мг никотина.

Кроме этого, в него входят сотни ядов. В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

Вред курения для подростков — это, в первую очередь, тяжёлая травма для ещё не до конца сформировавшегося молодого организма. В юношеском возрасте организм всё ещё растёт, формируя иммунную систему. Именно в такой ситуации сигареты наносят максимальный вред — они жёстко ломают процесс формирования защитных сил организма, что обязательно скажется на здоровье подростка в будущем. Сигареты вымывают из костей кальций, являющийся основой костного аппарата и множества других важных процессов, происходящих в организме. Помимо кальция, тело курильщика ежедневно теряет витамин B6, являющийся основным витамином для нормального функционирования нервной системы.

Огромный вред курения для подростков заключается в нарушении работы сердечно-сосудистой и нервной системы. От курения, в первую очередь, страдает сердце. В подростковом возрасте у человека сердце работает с повышенными нагрузками — человек много двигается, учится, занимается спортом и т. п. И курение в такой ситуации даёт дополнительную нагрузку на сердце. Вследствие чего начинают формироваться такие заболевания, как тахикардия, аритмия, ишемическая болезнь сердца. Курение повышает кровяное давление — это одна из самых страшных проблем современности. Сигареты влияют на нервную систему — подросток становится более раздражительным, у него пропадает концентрация, что негативным образом сказывается на успеваемости.

За один год через дыхательные пути курильщика проходит 81 кг табачного дегтя, часть которого оседает в легких.

Табачный дым является причиной развития астмы у подростков, которая впоследствии может привести к тяжёлым формам развития самых разнообразных заболеваний бронхов и лёгких. Курение также вызывает развитие гастрита, который может перерасти в язву. Всё вышеперечисленное замедляет процесс нормального развития и роста молодого организма, что впоследствии может привести к задержке роста внутренних органов и негативным образом сказаться на умственном развитии ребёнка.

Привыкая к курению в юном возрасте, подросток не только наносит вред своему организму, но и становится морально менее устойчивым к другим вредным привычкам. Курение сигарет может стать первым шагом к пристрастию к алкоголю, а также к наркотикам.

По многим объективным параметрам, зависимость от никотина, быстро формируемая при табакокурении носит наркотический характер, таким образом представляя собой разновидность наркомании. Среди всех наркотических зависимостей зависимость от никотина является одной из самых сильных. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. Вырабатывается определённая привычка, ритуал курения, без которого человек не может полноценно жить. Часто такие люди ищут повод, чтобы покурить, «перекуривают», при обсуждении какого-либо дела, либо просто общаясь, или чтобы «убить» время, тянутся за сигаретой.

При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что всё внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей (сосредоточение на работе, учёбе, утоление голода, отдых, сон и т. д.) уходят на второй план. Появляется раздражительность, невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника.