**КУРЕНИЕ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

**КУРЕНИЕ** – вдыхание дыма, исходящего от тлеющего табака или других препаратов, чаще всего растительной природы с целью насыщения организма никотином и прочими веществами, обладающими психоактивными свойствами. Дым по дыхательным путям попадает в альвеолы, где, смешиваясь с кровью курильщика попадает в головной мозг, вызывая необходимые для него ощущения.

Кроме табакокурения, популярными на сегодня являются кальян, а также запрещенные по Закону большинства стран мира курительные смеси, марихуана и прочие вещества.

Можно сказать – «Как? И кальян туда же?». Ответ – «да!». Те вещества, которые используются в кальяне, также несут вред здоровью.

Курение вызывает сильное привыкание и зависимость, без которых человек не может нормально выполнять ежедневные задачи. Это обусловлено нарушением психического здоровья при отсутствии дозы веществ, содержащихся в сигарете. Также, при курении сигарет у человека развиваются тяжелые заболевания [дыхательной](https://medicina.dobro-est.com/zabolevaniya-organov-dyihaniya), [сердечно-сосудистой](https://medicina.dobro-est.com/zabolevaniya-serdechno-sosudistoy-sistemy), [пищеварительной](https://medicina.dobro-est.com/zabolevaniya-zheludochno-kishechnogo-trakta-zhkt) и прочих систем.

Стоит обратить внимание на то, что само привыкание и дальнейшую зависимость от табакокурения вызывает никотин. Другие вещества, содержащиеся в сигаретах, лишь умножают пагубное воздействие табакокурения на организм.

Как бы там ни было, курение табака, будь то в виде его тления, или нагревания, способствует развитию множества заболеваний различных органов дыхания, чаще всего [онкологического характера](https://medicina.dobro-est.com/onkologicheskie-zabolevaniya), из-за которых ежегодно в мире по данным ВОЗ умирает более 8 миллионов человек, и это только по официальной статистике.

Обратите внимание и на то, что вред курения наносится не только самому курильщику, но и окружающим его людям, которые поневоле вдыхают табачный дым. Такие люди называются пассивными курильщиками, а дым, попадающий в их органы дыхания, производят такие же изменения, как и у первичного курильщика. **Поэтому, пассивное курение тоже опасно для здоровья человека!**

Еще у курильщиков есть популярный миф о безопасности сигарет с фильтром. Однако, как показывают многочисленные исследования и статистики ВОЗ, вредные вещества проходят сквозь различные фильтры и с не меньшей силой вредят здоровью человека.

**Помните, курение любых сигарет опасно для жизни человека!**

**ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ**

Главная причина курения, как бы ни странно это звучало, кроется в самом курении. Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, вызывает сильное привыкание, зависимость, поэтому человек постоянно желает закурить.

**Стоит рассмотреть, каковы причины первых попыток закурить:**

* Что-то новенькое, обычный интерес;
* Пропаганда ложной философии жизни, вредящей здоровью, типа такой – «бери от жизни все», «в жизни надо попробовать все», «живи на полную катушку» и прочее, что особо культивируется в современных СМИ (фильмы, книги, журналы и т.д.);
* Желание быть не хуже других, подражание, неверное представление о «крутости», красоте, моде среди молодежи;
* Желание ощутить себя взрослым и/или самостоятельным;
* Курение у девушек часто связано с желанием понравится парням, привернуть к себе внимание других людей или же вызовом гендерного равенства, что женский пол не слабее мужского;
* Отсутствие понимания последствий курения;
* Сильная самоуверенность человека, что он может контролировать все в этом мире, и даже курить только когда ему захочется;
* Генетическая предрасположенность.