**МОЛОДЕЖИ О КУРЕНИИ**

 Нет никаких сомнений в том, что употребление табака во  всем мире достигло масштаба глобальной эпидемии.

Согласно оценкам ВОЗ, сегодня в мире насчитывается приблизительно 1,1 миллиарда курильщиков, которые составляют одну треть населения мира в возрасте 15 лет и старше. Ежегодно во всем мире около 5 млн. человек умирают от заболеваний, напрямую связанных с курением.

Сегодня курение считается первопричиной многих болезней (сердечно-сосудистых заболеваний, рака легких и др.) и короткой продолжительности жизни. Никотин вызывает сужение  и склероз  кровеносных сосудов, ведет к нарушению кровоснабжения. Возможные последствия: гангрена курильщика, инфаркт миокарда, инсульт головного мозга. Никотин вызывает нарушения механизма самоочищения дыхательных путей.

Вещества, находящиеся в табачном дыме, могут повредить хромосомы клеток мужской спермы. Генетически поврежденные сперматозоиды у курящего отца удваивает риск наличия врожденных нарушений у его детей. Женщины, курящие во время беременности, наносят вред развитию своего ребенка (задержка развития, маленький рост и вес новорожденного).

Продолжительность жизни курильщика на 4-8 лет меньше, чем у некурящих, причем если  человек начал курить в 15 лет, то жизнь сокращается на 8 лет. А если в 25 лет и позже – то приблизительно на 4-5 лет.

Почему же молодежь начинает курить?

Основных причин три: курят их друзья, родители, старшие братья и сестры; наличие у молодых людей заниженной самооценки и поиски в изменении  своего образа.

Молодежь, как правило, обеспокоена днем сегодняшним – предстоящим свиданием, оценками в школе и институте, отборочными соревнованиями – нежели тем, что с ним будет лет через 10 или 20. Поэтому не мешает напомнить, что:

- с курением связан дурной запах изо рта, пятна на пальцах, пожелтение зубов, неприятный запах от волос, одежды, дыры в прожженных модных джинсах;

- не слишком привлекательные последствия: спустя несколько секунд после первой затяжки в легкие попадают канцерогены, а через несколько минут после первой сигареты учащается сердцебиение, возрастает кровяное давление,  возникает раздражение гортани и глаз, в кровь всасывается угарный газ;

- не очень-то хорошее отношение к своему собственному организму: несколько лет курения могут стать причиной раздражения слизистой оболочки губ, языка, неба, горла, влияя при этом на вкусовые  ощущения;

- способствует возникновению сухого кашля, инфекции ротовой полости, ухудшению обоняния, преждевременному появлению морщин, нарушению нормального ритма дыхания, снижению общей выносливости организма;

- приводит к восприимчивости к заболеваниям, включая простудные и вирусные инфекции.

Кто-то обязательно скажет, мол мой родственник выкуривает по 2 пачки в день вот уже сорок лет – поверьте, он искушает судьбу.

90% курящих утверждают, что хотели бросить курить.

Вот несколько советов тем, кто бросает курить.:

- Если Вы привыкли держать что-нибудь во рту – держите зубочистку, несладкую жевательную резинку или мятные конфеты.

- Чувствуете, что начинаете сдаваться – зажгите спичку и медленно погасите, сомните ее в пепельнице, как будто, это сигарета.

- Когда желание закурить становится нестерпимым, попробуйте сжимать кистевой эспандер (желательно резиновый, круглый) то правой, то левой рукой, то обеими вместе. Несколько минут достаточно, чтобы справиться с собой. Если желание закурить появится опять, тогда вновь следует обратиться к спасательному эспандеру.

- Эффективны и дыхательные упражнения: несколько раз быстро вдохните и выдохните, а затем глубоко вдохните и задержите дыхание на некоторое время. Дыхательные упражнения вентилируют легкие и устраняют появляющуюся тягу  к курению.

- Используйте и зубной эликсир – 4-5 каплями смажьте язык и обведите им полость рта.

Быть здоровым в настоящее время - современно. Молодежь стала уделять больше внимания своему физическому развитию. Сознательно или несознательно, но она выбирает здоровье Уровень здоровья – показатель «количества» здоровья, которым обладает человек. Оно заключается в разнице между человеком, который правильно питается, физически активен, умеет отдыхать, к тому же не курит, и человеком, который ест что попало, мало двигается, спит три часа в сутки и выкуривает две пачки сигарет в день. Уважающие себя люди высоко ценят свое здоровье и, как правило, не курят. Не курит и большинство спортсменов, так как они знают, что  курение отрицательно скажется на их результатах. То, как мы относимся к себе, проявляется в нашем отношении к курению и в других поступках, снижающих уровень нашего здоровья.

Не зря народная мудрость гласит: «Курение – это дым, уносящий здоровье!».

Выбор за Вами!