**ЗГУБНИЙ ВПЛИВ ПАЛІННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

У нашому суспільстві існує багатовікова традиція паління. Людина, що палить довгі роки, відчуває себе бадьорою і абсолютно здоровою. Стереотипи говорять нам, що цей процес дозволяє ефективно позбутися стресів і нервів. Але чи так це насправді?

Величезна кількість людей слідує цим хибним традиціям і, як наслідок, практично три мільйони осіб на рік гине від різних захворювань, так чи інакше, викликаних палінням.

Наш організм може протягом багатьох років захищати нас від різних токсинів та інфекцій. Так він бореться і з наслідками від регулярного отруєння різними отруйними смолами. При цьому витрачаються всі резерви, і організм просто працює на знос.

Тютюновий дим являє собою дрібнодисперсний пил, потрапляє в легені і осідає там. Не дивлячись на те, що більшу частину диму людина видихає назад, в його легенях все одно осідають деякі частинки. Організм намагається відфільтрувати цей осад. Вчені підрахували, що за рік через легені проходить далеко не мала частина від диму - практично літр дьогтю.

Тютюновий дим містить в собі нікотин, миш’як, чадний газ, формальдегід, піридин, ціанід, свинець, анілін, вісмут, полоній, сажу, акролеїн, канцерогени, ефірні олії, мурашину і синильну кислоти. Навіть поодинці деякі з цих речовин дуже отруйні, а в комплексі вони являють собою справжню отруту, правда, уповільненої дії.

Курці часто схильні до ракових захворювань язика, гортані, рота, легенів і слинних залоз. Така тенденція пояснюється тим, що канцерогени тютюну місцево впливають на ці тканини.

Навіть невеликий стаж куріння може призвести до розвитку атеросклерозу, а він в свою чергу викликає розвиток облітеруючого ендартеріїту, ішемічної хвороби, стенокардії та інфаркту міокарда.

Люди з нікотиновою залежністю часто стикаються і з виразковими захворюваннями шлунка, а також раком стравоходу, що викликано постійним заковтуванням слини з високим вмістом токсичних смол.

Якщо палить жінка, то ризик народження у неї дитини з вродженими вадами серця, синдромом Дауна, гідроцефалією і олігофренією множиться в кілька разів. Досить часто ця шкідлива звичка призводить до розвитку безпліддя.

Прагнучи бути схожими на дорослих, починають палити підлітки і навіть діти. Але на їх зростаючий організм нікотин впливає ще більш згубно, і багато функцій можуть скластися патологічно, так і не сформувавшись до кінця. Так відбувається ураження залоз внутрішньої секреції, також порушуються тканини яєчок і яєчників, що в подальшому призводить до безпліддя. Постійна доза токсинів впливає на клітини мозку, і вони просто перестають оновлюватися.

Нікотин здатний сформувати дуже стійку залежність, від якої  неможливо до кінця позбавитися протягом усього життя. Вона існує на клітинному рівні і людина, яка палила колись, змушена постійно робити зусилля над собою, щоб не повернутися до цієї згубної звички.

Нікотин дає людині деякий антистресовий ефект помилкового характеру. При потраплянні до організму він призводить до вироблення адреналіну і ендорфіну – гормону радості. Так курець відчуває приплив бадьорості і сил, який проходить вже через півгодини.

Нікотинова залежність вважається одним з видів наркотичної залежності і вимагає тривалого і комплексного лікування. При цьому куди складніше впоратися з її психологічною формою, адже людині дуже непросто відійти від різних ритуалів, стереотипів поведінки та способів боротьби зі стресами, які вироблялися не один рік.

Особливо складно відмовитися від сигарети тоді, коли людина усвідомлює, що практично все її життя будувалося на нікотиновій залежності.

Але для того щоб позбутися від цієї психологічної залежності потрібно вольовий підхід самого курця і його впевненість у власному рішенні.