

Курение и настроение



Факторы и причины, способствующие началу курения, можно перечислять долго. Будем разбираться как курение влияет на наше настроение.

Несмотря на то, что большинство курильщиков ищет в сигарете спасительное, мгновенное лекарство от стресса и возбуждения, научные исследования говорят об обратном: **каждая новая доза никотина приближает человека к состоянию апатии, депрессии, подавленности и тревожности.** Связь между никотином и хорошим настроением есть, и она очевидная. Чем больше табачного дыма «переработает» организм, тем слабее у курильщика эмоциональный иммунитет.

Закуривая сигарету, человек снижает ясность ума, ухудшает логическое мышление, подавляет инстинкт самосохранения, и, соответственно, принять правильное решение и найти быстро выход из проблемной ситуации курильщику будет значительно труднее, чем некурящему.

Воздействие никотина на человеческий организм комплексное, и некоторые системы жизнедеятельности реагируют на него, действительно, мгновенно. Закурил человек сигарету, и сразу же меняется его гормональный фон. Уровень пролактина, гонадотропина, тестостерона снижается, а гормона надпочечников – кортизона – растет.

Постоянное искусственное повышение и снижение гормонов приводит к таким серьезным заболеваниям, как:

- сахарный диабет;
- гипертония;
- болезни сердечно-сосудистой системы.

Не менее страдает дыхательная и нервная системы: бронхиты, астма, нервное истощение становятся спутниками курильщиков на всю оставшуюся жизнь.

Сигареты — худший способ снять эмоциональное напряжение.

Наибольшее количество сигарет выкуривается человеком в состоянии нервного напряжения, эмоциональной возбудимости, подавленности. Стресс поджидает нас на каждом шагу: в семье, в автомобильных пробках и особенно на работе. Наиболее привычным способом, якобы избавляющим нас от последствий стресса, считается курение. Так ли это на самом деле? Приносит ли табачный дым облегчение в виде покоя и внутренней гармонии?

Конечно же, нет. Сигарета способна унять нервную дрожь лишь потому, что курильщик верит в магическую силу никотина. Вот он сейчас закурит и успокоится! При этом пагубное воздействие дыма на нервную систему будет оказываться дальше: угнетать, подавлять, снижать, делать уязвимым эмоциональный иммунитет. Курение – худший и небезопасный способ снятия эмоционального напряжения.

Глубоко вздохнуть и выдохнуть несколько раз, мысленно представив себя на берегу океана или в поле с цветами, бывает достаточно для того, чтобы снять резко возникшее под воздействием внешнего фактора напряжение. И сигарета не понадобится. Однако курильщику самому трудно сменить способ расслабления, так как степень его зависимости от никотина переходит на физиологический уровень – он испытывает тягу, становится беспокойным, раздраженным.

Со временем понадобится большее и большее количество сигарет для снятия стресса. Курильщик забывает, что до привыкания к процессу курения он отлично справлялся со стрессовыми ситуациями без сигареты. Ведь не с рождения же люди курят! Общение, занятие любимым делом, йога, медитации, спортивные нагрузки, прогулки, плавание в бассейне – способы намного эффективнее и полезнее.

Исследования показывают, что избавившись от никотиновой зависимости, человек автоматически снижает количество стрессовых ситуаций в своей жизни. Он позитивно настроен, не борется с собой, не ищет в себе оправданий пагубной привычке. Он становится сильнее! Многие факторы, приводящие ранее к курению, остаются человеком незамеченными, так как возрастает сопротивляемость организма стрессам и меняется само отношение к жизни.

Если курение угнетает, надо искать эффективные способы борьбы с зависимостью, но не с самим собой. И начинать новую жизнь лучше с единомышленниками, врачами, психологами – с людьми, которые поддержат начинание и смогут оказать профессиональную помощь на пути к свободе и здоровью! Стоит лишь принять решение – и обязательно найдутся люди, желающие помочь.

Трудно успевать за ритмом современной жизни, оставаясь при этом умиротворенным и спокойным, довольным собою и окружающим миром, но если есть желание быть счастливым и независимым от обстоятельств, то без табачного дыма этого достичь гораздо легче.

Бросайте курить! И настроение ваше — улучшится!