

СОВЕТЫ ВЗРОСЛЫМ! **(правда об электронной сигарете)**

Есть мнение: Основная мотивация перехода на электронные сигареты – забота о здоровье человека. Что бы там не писали производители электронных сигарет, но они как-то обходят стороной вред от никотина.

Никотин – основное вещество, содержащееся в табаке, вызывающее зависимость. При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Способность никотина связываться с никотиновыми рецепторами центральной нервной системы и другими структурами обуславливает возникновение пристрастия к никотину. Кроме того, никотин способствует сужению кровеносных сосудов; из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов.

Производители электронных сигарет утверждают, что сигарета поможет человеку бросить курить. Но так ли это?

У курильщика имеется психологическая зависимость от курения. **Психологическая зависимость** – это неконтролируемая тяга к чему либо. В нашем примере – к курению. Может ли электронная сигарета помочь в преодолении психологической зависимости? Нет. Ведь человек будет курить электронную сигарету, которая имеет очень похожую форму, он будет продолжать считать, что курение остается значительной частью его жизни, у него не будет никакого изменения отношения к курению и сигарете.

Человек будет так же курить электронную сигарету для снятия стресса, для расслабления и постепенно электронная сигарета заменит обычную, и человек останется курильщиком, только курильщиком электронных сигарет.

Подросток и электронная сигарета

Проблема подросткового курения в России в последнее время встает все более остро. В табачном дыму ежегодно подрывают здоровье все новые и новые подростки и даже дети. Последние исследования утверждают, что современные дети начинают курить электронные сигареты.

Многие подростки покупаются на то, что, следуя рекламе, электронные сигареты безвредны: они не содержат вредных и канцерогенных смол, а только никотин, но это вещество своего рода «наркотик», который и вызывает быстрое привыкание буквально с первой выкуренной сигареты.

Попробовав электронные сигареты из любопытства, некоторые подростки быстро становятся стойкими потребителями как электронных сигарет, так и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками.

Люди, начавшие курение с электронных сигарет, могут попасть в лапы пожизненной зависимости от курения в целом.

Вред от курения для подростков не поддается ни количественному измерению, ни качественной оценке. И если опасность детского курения чаще сопряжена с курением пассивным, то подростки – а это возраст от 12 лет – нередко являются курильщиками активными.

Уважаемые родители! Ваша любовь и равнодушие, совместные прогулки, турпоходы, посещение музеев и парков, музыкальных спектаклей, спортивных мероприятий должны стать тем примером общей культуры, которые помогут справиться с этой непростой проблемой.