

## **Курение и дети**

Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.

Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.

Потребители алкоголя и нелегальных наркотиков, таких как марихуана, чаще всего начинали свое знакомство с наркотиками именно с табака.

Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.

Реклама сигарет заставляет людей думать, что курить – это классно, и что курят все. Эти рекламы вводят всех в заблуждение и приобщают все больше детей к курению.

### **Курение укорачивает подросткам жизнь на 20 лет**

Согласно новым данным, курильщики, пристрастившиеся к этой пагубной привычке в возрасте 9 лет, сокращают свою жизнь значительно больше, чем считалось до сих пор.

Установлено: человек, начинающий курить в возрасте 14 или 15 лет, укорачивает свою жизнь, возможно, более чем на 20 лет. До сих пор считалось, что продолжительность жизни курильщиков в среднем на 10 лет меньше, чем некурящих. Чем раньше человек начинает регулярно курить, тем сильнее у него никотиновая зависимость, поскольку мозг в раннем возрасте еще находится в стадии развития. У некоторых курильщиков эта зависимость настолько сильна, что они не могут избавиться от нее в течение всей жизни. В этом случае, чтобы бросить курить, одной лишь силы воли недостаточно. На помощь приходят медикаменты и специальное лечение.

Курение в раннем возрасте повышает риск не только для сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, никотин повреждает также головной мозг. С каждой выкуренной сигаретой у хронических курильщиков понижаются толерантность к стрессам, умственная работоспособность и способность выдерживать нагрузки, возрастает риск депрессий.

Курильщики должны преодолеть свою никотиновую зависимость не позднее 35-летнего возраста. Чем раньше человек начинает курить, тем более выраженные воспалительные процессы развиваются в легких, в течение многих лет остающиеся латентными (скрытыми). К таким симптомам — одышке, кашлю с мокротой — необходимо отнестись серьезно и проконсультироваться у пульмонолога. Хронические заболевания легких относятся к патологиям, которые чаще других завершаются летальным исходом. Тем не менее половина пациентов, страдающих такими заболеваниями, не знают о них.

**КУРЕНИЕ - ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**