

Бросить курить: 10 мифов о курении

Никотин — наркотик, алкалоид, содержащийся в растениях семейства паслёновых (Solanaceae), преимущественно в табаке.

Никотиновые алкалоиды также присутствуют в листьях коки. Никотин — сильнодействующий нейротоксин, особенно губителен для насекомых; вследствие этого никотин широко использовался в качестве мощнейшего инсектицида.

Да-да! Им травят нежелательных насекомых....и ЛЮДЕЙ.

Давайте же разберем 10 мифов об употреблении этого чудеснейшего средства путем курения.

Миф 1: курение - это привычка;

Ха! В отличие от шмыгання носом, шарканья ногами, прогреваения автомобиля рядом с домом и др. дурных привычек, курение — это вовсе не привычка, а — наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. Если Вы курите, нравится вам это или нет, но Вы - больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.

Миф 2: никотин слабее героина;

Никотин в десятки раз сильнее героина из расчета концентрации действующего вещества в дозе. Никотин — наркотик, вызывающий самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета.

Каждая затяжка действует намного быстрее, чем доза героина (10-20 мг), которую наркоман вводит в вену. Разница в меньших концентрациях за один приём и в том, что никотин — быстродействующий и быстровыводимый наркотик (его уровень в крови падает вдвое в течение 30 минут и до одной четверти через час после выкуривания сигареты).

Это объясняет, почему в среднем выкуривают двадцать сигарет в день). Доза никотина, содержащаяся всего в одной сигарете (1мг), если ввести ее непосредственно в вену, убьет Вас мгновенно!

Миф 3: курение помогает сконцентрироваться и расслабиться;

Курение блокирует концентрацию внимания: прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами ведет к кислородному голоданию мозга. Курение препятствует качественному расслаблению: никотин — возбуждающее средство. Если Вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две сигареты, Вы отметите значительное ускорение его частоты.

Миф 4: никотин не изменяет сознание;

Курение изменяет сознание и именно никотину принадлежит первенство в формировании у наркозависимого от него человека особого невротического состояния, называемого «бредом оправдания».

Большинство курильщиков пытаются дать рациональное объяснение своему курению, однако, приводимые ими доводы — это заблуждения и иллюзии (т.к. причина курения не рациональна, ведь курильщик не принимал сознательного решения начать курить. Все курильщики начинают курить по глупости).

Курение деформирует психику. Курильщик начинает изыскивать любые оправдания тому, почему он продолжает курить. «Бред оправдания», выражающийся в фантазиях и лжи самому себе — прямое следствие настоящей причины курения — никотиновой наркозависимости.

Миф 5: курение приносит удовольствие;

Коварство наркотической ловушки состоит в том, что очень быстро выходясь из организма, никотин формирует абстинентный синдром («муки отвыкания»), который держит человека в постоянном напряжении и неуверенности. В таком состоянии, не замечая этого, курильщик находится почти все то время, в течение которого он не курит. С поступлением новой дозы никотина, абстинентный синдром на время снимается, и окончание беспокойства и напряжения формирует иллюзию удовольствия. То, якобы, удовольствие от сигареты, которое получает курильщик, не курящий человек испытывает каждую секунду своего существования. Таким образом, удовольствие от курения можно сравнить с наслаждением от снятия с ног неудобной трущей и жмущей обуви.

Миф 6: начав курить, не сможешь бросить никогда;

Хотя никотин — самый быстро вызывающий зависимость наркотик в мире, Вы никогда не будете зависеть от него в крайней степени. Поскольку он - быстро действующий, на то, чтобы вывести из организма 99% никотина требуется всего 3 недели. К счастью, никотин — наркотик, от которого легко отказаться.

Миф 7: бросать курить бесполезно, произошли необратимые изменения в организме;

На самом деле, если Вы бросите курить сейчас, организм восстановится в течение нескольких недель, причем так, как будто Вы никогда не были курильщиком. Курение - причина сотен заболеваний, в т.ч. крайне тяжёлых, но, в целом, курение разрушает Вас по принципу СПИДа, т.е. непрерывно уничтожая Вашу иммунную систему. Избавившись от табачной наркомании, Ваш иммунитет восстановится и сможет противостоять даже самым ужасающим последствиям многолетнего самоотравления.

Миф 8: прекращение курения вызывает страшные страдания, муки и шок;

Отвыкание от никотина не сопровождается физической болью или вредом. Проверьте сами: Вы начинаете отвыкать от табака сразу же после выкуренной сигареты (за час выводится три четверти введенного наркотика). Все, что сопровождает отвыкание - ощущение опустошенности, чувство, что чего то не хватает. Обычное чувство наркомана в таких случаях. Оно быстро проходит. Основные муки доставляют застарелые иллюзии и психологические страхи – остатки невротического «брёда оправдания курения».

Миф 9: избавиться от курения помогают заменители сигарет;

Заменяя вдыхание дыма чем-то другим, курильщик поддерживает зависимость. Применяемые медициной, (заинтересованной в вечном лечении вечно больных) пластыри, леденцы, жвачки, ингаляторы, спреи, клизмы и другие никотиносодержащие средства – только усугубляют положение наркозависимого. Обычный итог такого «лечения» - одновременное применение всего арсенала способов ввода наркотика в организм, т.е. человек продолжает курить, но при этом еще и жуёт никотиновую резинку, ночью прикладывает никотиновый пластырь, днем получает никотин на сеансах ингаляции и т.д. Избавиться от курения Вам поможет познание устройства нарколовушки.

Миф 10: бросить можно постепенно сокращая курение;

Курильщик надеется, что, привыкая выкуривать все меньше и меньше сигарет, он сможет уменьшить свое желание курить. Но это не привычка. Это - зависимость, а природа любой зависимости заключается в том, чтобы желать все больше и больше, а не меньше и меньше.

Курение - цепная реакция, которая будет длиться всю жизнь, до тех пор, пока Вы не предпримите уверенных усилий разорвать эту цепь. Доказано, что одна выкуренная сигарета ведет к полному восстановлению наркозависимости.

Помните: «всего одна сигарета» — именно так люди и срываются в самом начале попытки бросить курить.

Подходящий момент для лечения вашей болезни — прямо сейчас! Примите решение, просто избавьтесь от курения и не употребляйте больше никотин никогда!

Не стоит уныло сидеть, ожидая, когда пройдет химическая зависимость. Бросьте курить и сразу же начинайте наслаждаться жизнью!

Источник: <http://www.obsheedelo.com/giveup>