

Вся правда о курении

Никотин, входящий в состав табака, является наркотическим средством, способным вызвать привыкание. Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами, и в результате выделяется ДОФАМИН – вещество, которое оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

Довольно быстро в мозгу у курящего человека формируется рефлекс «покурил-получил удовольствие», который постепенно будет переходить в зависимость. При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для того, чтобы получить то же ощущение удовольствия, необходимо принять большее количество полновесной никотина. 70% курящих хотят бросить курить, но только 5% бросают без посторонней помощи.

НАСКОЛЬКО СИЛЬНА ВАША НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Узнайте степень своей никотиновой зависимости:

1. Через сколько минут после того, как Вы проснулись, Вы закуриваете первую сигарету?

- Менее чем через 5 минут (3 балла)
- От 5 до 30 минут (2 балла)
- От 31 до 60 минут (1 балл)

2. Сколько сигарет Вы выкуриваете ежедневно?

- Более 30 сигарет (3 балла)
- От 20 до 30 сигарет (2 балла)
- От 11 до 20 сигарет (1 балл)

От 2 баллов = легкая никотиновая зависимость

От 3 до 4 баллов = средняя никотиновая зависимость

От 5 до 6 баллов = сильная никотиновая зависимость

Если степень никотиновой зависимости больше 3, то привычка курить у Вас уже переросла в болезнь, которая называется никотиновая зависимость

