**Ты можешь помочь себе сегодня, завтра может быть поздно.**

Курение табака является одним из распространенных видов зависимости от психоактивных веществ. В России курят 60% мужчин и 25% женщин, отмечается рост курения табака среди детей 9-12 лет. В последние годы в молодежной среде все больше распространяется табакокурение. В период первых проб курение вызывает неприятные ощущения, например, першение в горле, тошноту, рвоту. Однако постепенно эти ощущения проходят, и остается привычка к курению, которая постепенно переходит в никотиновый синдром. Опьянение при курении выражается в эйфории, которая проявляется в повышении тонуса, просветлении сознания, ускорении мышления. Человек может ощущать приятное головокружение, расслабление и чувство удовольствия. Возникает ощущение, что курение повышает работоспособность, улучшает самочувствие и настроение. Однако это миф. Никотин снижает потенциал организма и влечет интоксикацию, другими словами отравление ядовитыми веществами – токсинами, и развитие серьезных заболеваний. Последствия курения табака разнообразны: раздражительность, ухудшение памяти, слуха и зрения. Со временем развиваются воспалительные заболевания полости рта, разрушаются зубы, снижается иммунитет, развиваетсяранний сосудистый склероз, гипертоническая и ишемическая болезни сердца. И это еще не все последствия, которые грозят заядлому табакокурильщику. Известно, что с увеличением числа молодых курильщиков помолодел и рак легких. Один из ранних признаков этой болезни - сухой кашель. Заболевание проявляется болями в легких, утомляемостью. Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие (основными этиологическими факторами считаются радон, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле). От рака лёгких гибнет больше людей, чем от любого другого вида рака. Кроме рака лёгких, курение вызывает эмфизему лёгких - хроническое заболевание, связанное с необратимой дегенерацией лёгочной ткани. Курение также увеличивает вероятность и других видов рака, в частности пищевода и полости рта.

И напоследок несколько слов о пассивном курении.

Многие некурящие подвергаются воздействию табачного дыма, так как вдыхают его дома, на работе, в общественных местах, в которых находятся курящие. Поскольку этот процесс не зависит от желания человека, его можно назвать пассивным курением. Пассивное курение имеет значение в связи с естественной опасностью его возможного негативного воздействия на организм человека. Определить степень риска для здоровья при пассивном курении трудно.

Таким образом, у курения как процесса удовлетворения надуманных потребностей очень много существенных отрицательных сторон. А положительных сторон у курения не существует.

**Помните: курение или здоровье – выбор за Вами! Ты можешь помочь себе сегодня, завтра может быть поздно.**