**6 причин, почему курение опасно**

Все мы знаем, что курение вредит нашему здоровью. И вредит больше, чем мы себе это представляем. Но невозможность или нежелание бросить курить это серьезная ***психологическая проблема*** для многих людей. ***Психологическая зависимость*** от курения это, пожалуй, главная причина, почему люди курят и не могут бросить курить. Мы составили для вас список причин, почему стоит бросить курить прямо сегодня.

1. **Курящие люди живут меньше**

Половина людей, которые курят длительное время, умирают от болезней, связанных с курением. Кроме того, курящие люди подвергаются риску заболеть ***раком ротовой полости, глотки и легких, астмой и хроническим бронхитом.*** Помимо этого, курильщики чаще страдают от повышенного кровяного давления, повышенного уровня холестерина в крови, сердечных приступов и заболеваний сердца. Риск смерти от сердечного приступа у курящих людей в 2-4 раза выше, чем у некурящих.

1. **Курящие люди неприятно пахнут**

Действительно, курильщики пахнут не просто сигаретами. У курящих людей «особый» запах, которым пропитываются волосы, кожа, одежда, квартира, машина. Неприятный запах изо рта курящих людей трудно перебить даже самой сильной мятной жвачкой.

1. **У курящих людей в 10 раз больше морщин**

Курение способствует старению и увяданию кожи. Курение уменьшает способность нашего организма противостоять повреждениям окружающей среды, наше тело становится незащищенным и старее быстрее. Поэтому морщины у курящих людей появляются раньше. Кроме того, дело не только в морщинах. Кожа на лице становится тусклой, бледной, зубы и ногти желтеют.

1. **Легкие курильщиков наполнены флегмой и смолой**

Накопленные в легких вещества ***затрудняют процесс насыщения нашего организма кислородом***. Это сказывается в целом на здоровье, но влияет на состояние легких. Курильщики чаще сталкиваются с проблемами дыхания и чаще кашляют.

Однако, для тех, кто настроен бросить курить, есть отличная новость - легкие начинают самоочищаться от смолы уже спустя 12 часов после выкуренной сигареты. Однако, чтобы работа легких и циркуляция крови улучшились, необходимо, как минимум, 3 месяца без сигарет.

1. **Курение это неоправданные материальные затраты**

Курение вредит не только вашему здоровью и благополучию. Оно вредит также и вашему кошельку.

Выкуривая, например, пачку в день (пачку за три дня, за неделю), умножьте стоимость пачки сигарет на количество дней в году и ужаснитесь! Это несколько тысяч рублей, как минимум. Вы губите свое здоровье и при этом тратите немалые деньги на это. Есть множество вещей, которые можно купить на эти деньги и получить массу удовольствия без вреда для здоровья.

1. **Пассивные курильщики страдают от табачного дыма**

Всем известно, что пассивные курильщики также страдают от табачного дыма. Особенно это касается стариков, беременных женщин и детей. Дети как пассивные курильщики рискуют заболеть астмой. В целом, пассивные курильщики подвержены всем тем же заболеваниям, которым подвержены активные курильщики.

**Курение уничтожает память**

Ученые провели широкий ряд исследований, в результате чего было научно доказано отрицательное влияние табака на память человека. Мало того, что курение отрицательно воздействует буквально на весь наш организм, так и ***память еще от него страдает.*** По результатам данного исследования известно, что люди, имеющие зависимость от табака, теряют свою **память на целых 30 %!**

Правда, тут есть и «ложка меда в этой бочке дегтя» - если бросить курить, то память постепенно восстанавливается до своего первоначального состояния. То есть, перефразируя, процесс потери памяти из-за курения обратим. Это утверждение также научно обосновано проведенным исследованием.

Исследование проводилось следующим образом: для участия были специально подобраны люди в количестве 69 человек. Из них 27 были заядлыми курильщиками, 24 – абсолютно некурящими и 18 человек, которые уже бросили курить.

Для прохождения теста на память, эта группа должна была прогуляться по небольшому университетскому городку и внимательно его осматривать, стараясь запомнить любые мелочи. Когда же прогулка была окончена, то каждого из группы подробно расспрашивали о том, что он заметил или запомнил. Оказалось, что курящие люди запомнили гораздо меньше мелочей, чем некурящие:

Приверженцы «табачного змия» смогли рассказать всего лишь 59 % из увиденного ими в городке;

Люди, которые бросили эту пагубную привычку, запомнили мелочей на 74 %;

Никогда не курившие показали самые лучшие результаты по запоминанию – 81 %.

До этого подобных исследований никогда не проводилось, хотя в рамках всемирного антитабачного движения были проведены многие эксперименты и научные изыскания, позволяющие досконально разобраться со всей пагубностью данной вредной привычки.

По большей части люди травят себя из-за банального незнания всей той опасности, что таит в себе табак!