



Вред курения для девушки

**« По природе женского организма, девушка с сигаретой, дело противоестественное!»
Но почему же все большее количество девушек курят?**

Вот наиболее характерные причины:

1. Приходя в любую молодежную компанию легче всего вступить в разговор с курящим парнем, который тебе понравился, тоже с сигаретой в зубах. Тут уже все равны, а никотин расслабляет и можно говорить о чём угодно, почти не задумываясь.
2. Чаще всего курят от безделья. Ходят по улице и просто курят, пока не встретят подружку или знакомого парня. Как бы и не без дела время идет, и вроде бы чем – то заняты.
3. Фактор наличия в зубах сигареты сегодня стал решающим при выборе новой подружки. Если ты куришь, а подружка нет, то само собой так получается, что знакомство почти автоматически прекращается. Дружить и ходить вдвоем с некурящей, это значит сразу же выставлять себя в неприглядном свете. Какая же уважающая себя девчонка допустит это?
4. Ну и конечно курение длинных и тонких сигарет служит для привлечения внимания парней. «Посмотрите, мол, какие мы крутые». Хотя, по данным тех же опросов, парни стали реагировать совсем наоборот. Довольно часто они смотрят на курящих девчонок с сожалением и предпочтение стали отдавать некурящим девочкам. Налицо явный парадокс, - парни стали больше задумываться о

последствиях курения для своих будущих невест, чем сами будущие невесты. Для воспроизводства здорового поколения нужны здоровые мамы. А что рожают курящие женщины, мальчишки видят по своим сверстникам в классе. Здоровых детей в сегодняшних классах один два и всё. Таким образом, курение наших девочек можно назвать не «дурной привычкой», а самой настоящей наркотической зависимостью. И вреда от неё может быть больше чем от алкоголизма.

Ведь что происходит с организмом наших курящих девочек?

Во-первых, - сужаются кровеносные сосуды и как результат появление на лице прыщей и общее старение кожи.

Во-вторых, - волосы становятся тонкими и ломкими, теряют свой природный цвет, что для девочек является катастрофой.

В-третьих, - зубы теряют белый цвет, появляется целлюлит, резко возрастает опасность возникновения рака матки. И ещё многое, многое, другое.

Так что пока наши девчонки повзрослеют и наберутся ума, они приобретут очень много негативного, с чем не сможет справиться даже самовосстанавливающийся после родов женский организм. И об этом открыто говорят сегодня гинекологи и другие врачи.

Поэтому девочки, нужно сказать себе раз и навсегда:

«Себя надо любить!!!».

И выбросьте сигареты в урну. И будет Вам СЧАСТЬЕ!!!

Вред курения для подростков



Вред курения для подростков - одна из важнейших проблем, к решению которой нужно подходить с ответственностью и полным пониманием проблемы.

В этой статье вы найдете пугающую статистику курящих подростков страны, а также общие причины возникновения пагубной привычки и советы для родителей, которые помогут справиться с проблемой. В настоящее время проявляется весьма любопытная тенденция: несмотря на различные предупреждения и антирекламу табака количество курящих подростков за последние пару лет выросло.

Россия занимает первое место среди курящего населения планеты, а также первое место по [подростковому](#). Согласно статистике количество курящих парней в высших учебных заведениях составляет порядка 75%, а девушек около 64%. И с каждым годом эти цифры растут. Почти у всех проявляется четко выраженная никотиновая зависимость. А средний возраст подростков, начинающих курить, варьируется от 13-15 лет. Основной причиной возникновения желания начать курить, по мнению психологов, является коммуникативные обстоятельства, т.е. общение со сверстниками. На их взгляд это является главной причиной, из которой вытекают все остальные – желание казаться взрослым, протест родительским запретам, или просто скучный образ жизни. И хотя большинство подростков знают о [вреде курения](#) достаточно, давление сверстников и примеры курящих родителей и кумиров сводят на нет все предупреждения и запреты. А также очень важную роль играет и повсеместное нарушение закона о возрастном ограничении на приобретение табачной продукции. Все эти проблемы очень важны, но эффективные способы их решения так и не найдены. В первую очередь все зависит от подростка, а именно от его окружения. Родители не всегда

могут доступно и понятно объяснить вред курения, от этого у детей возникает удвоенное желание взять сигарету, особенно если запрет происходит в жесткой форме. В эти годы у подростка укрепляется характер и чувство самостоятельности, поэтому желание протеста довольно сильно проявляются. Недостаточно создать негативный образ курения и рассказать о вредном влиянии никотина на организм. Важной частью профилактики курения должны стать психологические приемы, которые помогут вам наладить дружеские доверительные отношения с ребенком и оградить его от негативного влияния сверстников. Советы опытных психологов и периодические консультации могут помочь в этом. Важно заинтересовать подростка, стараясь выдать информацию о [вреде курения](#) более интересным неординарным способом, при этом нужно найти правильный подход, учитывая сферы увлечения и индивидуальные особенности. Также очень важно начинать готовить ребенка к неким волевым усилиям. И нужно помнить, что отказ от курения – это, прежде всего, стресс для психики, и только после для организма человека. После отказа от курения образуется некая пустота, которую очень трудно заполнить, и об этом тоже очень важно помнить. Поэтому необходимо найти другое увлечение или занятие, которое поможет справиться с привычкой. Здесь может выступать практически любое занятие – от перекусывания, до банального перебирания четок. И самое важное родители должны помнить, что навязанные идеи приживаются намного хуже, нежели идеи, возникающие по собственной инициативе. Позволить сделать решение самому и поддержать при любом случае – это главная задача.

Как предотвратить пристрастие к курению у подростков.



Проходя мимо школ, к сожалению, все чаще можно увидеть **курящих подростков**. Согласно статистическим показателям на данный момент курящие подростки составляют более 30% от их общего числа. И если еще лет 10-20 назад курили, прячась, в основном, мальчишки, то сейчас с сигаретой открыто проводят перемены или после урочное время даже девушки. Да, времена меняются, меняются взгляды, убеждения, методы воспитания и общения. Однако причины **курения среди подростков** остаются и сейчас такими же: желание выглядеть взрослее, самовыразиться, заслужить авторитет у курящих одноклассников, быть не хуже других. В отличие от взрослых, мало кто из подростков может сказать, что начали курить из-за стресса. Ребята пробуют свою первую сигарету зачастую именно из любопытства или желания выглядеть старше, принимать самостоятельно решения. Если спросить у курящих 12-14 летних детей, знают ли они о вреде курения – большинство из них ответит утвердительно с ироничной ухмылкой. И такая их реакция тоже вполне объяснима. **Вред от курения для подростка** отразится на здоровье в будущем, а они живут настоящим, угроза заболеть им кажется призрачной и слишком удаленной от настоящей действительности. Да, вредом курения, наносимым собственному здоровью, подрастающее поколение не напугать. И вряд ли какие-то «страшилки» будут иметь воздействие, если красочная яркая реклама сигарет встречается практически на каждом углу, почти в любом печатном издании. Как же тогда повлиять на предотвращение «дружбы» с сигаретой или полное ее прекращение? Способ есть, но весьма долговременный и требующий четкого уяснения причин курения у каждого отдельно взятого подростка. Самовыражение подростков, порой доходящее до эксцентризма, их желание самостоятельности, стремление к признанию закономерно, т.к. базируются на физиологическом и психоэмоциональном развитии. Для данного возраста всегда были характерны эмоциональные взрывы, поступки

«наперекор», снижение (а то и вовсе потеря) родительского авторитета и возрастающее влияние сверстников, недаром этот возраст называли «трудным». Принять такое поведение нередко сложно, еще сложнее проявлять терпение и такт к подрастающему члену семьи, в корне перестроить так хорошо сработываемые ранее методы воспитания. Однако, выход, как известно, есть из любой ситуации. Психологами давно подмечено, что поведение и поступки взрослеющего ребенка становятся все более невыносимыми тогда, когда снижаются или отсутствуют между ним и родителями доверие, внимание и понимание. Для того, чтобы данная тонкая ниточка из трех составляющих не обрывалась, нужно чаще интересоваться делами и событиями в жизни подростка, принимать активное участие в решении его проблем, просто разговаривать на всевозможные темы, проводить побольше времени вместе, стать для него верным и надежным другом, способным разделить все радости и горести. При этом никаких назиданий, производящихся свысока, приказов или пренебрежения. Да, нам, взрослым, обремененными насущными проблемами, утомленных постоянной занятостью и нехваткой времени попросту некогда уделять достаточное количество времени для своего сына или дочки. А это приводит как раз к тому, что контакт установить с собственными детьми будет все сложнее, а признание и внимание подростки будут искать другими способами и у другой аудитории. И ругать, и наказывать за это человека, становящегося личностью, в меру своего опыта и понимания – бесполезно. Ибо уверенность в себе и собственных силах, путь познания и определения в этой жизни можем задать только мы, родители. И пусть у нас хватит для этой высокой миссии времени, сил, терпения и понимания.

Сигарета и чистая сияющая кожа без прыщей



Заметили, что кожа приобрела оттенок желтого, землистого оттенка, цвет стал вульгарно нездоровым, прыщи не проходят ни при каком лечении? Может, стоит задумчиво взглянуть на пачку сигарет? Да, да, возможно все дело всего лишь в сигаретах. Как известно, как только человек вдыхает дым сигареты, в организме мгновенно начинается сужение сосудов, и кожа начинает испытывать кислородное голодание – гипоксию. Из-за этого и меняется цвет лица. Организм просто задыхается без кислорода. Прыщи и дряблость, землистость кожи возникают также по двум причинам:

1) Во-первых - как известно кожа самый большой орган в организме человека, и является частью выделительной системы, выводя с потом вредные вещества. Во время курения на кожу оседает дым, в котором содержатся очень даже не приятные вещи – никотин, полоний, угарный газ и т.п. и все это ложится тонким слоем на кожу и закупоривает поры, нарушая естественный процесс потоотделения, приводя к закупорке

пор.

2) Во-вторых - есть такое вещество - коллаген, который делает нашу кожу подтянутой и упругой, когда курящий человек выкуривает сигарету, в организме появляются свободные радикалы. Они в свою очередь уничтожают коллаген. Потому то и становится кожа обвисшей, приглядитесь к дамам, которые курят и к их сверстницам, не имеющим такую привычку, у первых с большой вероятностью отыщите все признаки и дряблость, и желтоватый оттенок лица.

3) В-третьих — Курение лишает кожу кислорода, способствует обезвоживанию кислорода. Во время курения в легких образуется большое количество свободных радикалов. Они способствуют преждевременному старению кожи. В сигаретном дыме содержится около 4 тыс. токсинов, которые активно всасываются в кровь и отрицательно влияют на все структуры кожи. Никотин, содержащийся в табачном дыме, вызывает сужение сосудов верхних слоев кожи. Вследствие, этого кожа не получает достаточного количества кислорода, уменьшается количество коллагена. По этой же причине у курящих людей более тонкая кожа, поэтому морщины появляются быстрее. Исходя из вышесказанного, разумным будет задуматься над вредной привычкой и начать вести более здоровый образ жизни — Для Себя, Для Своей чистой и сияющей кожи без прыщей!

Как в деталях курение влияет на состояние нашей кожи.



Всем известно, что курение это вредно, но не многие знают подробности этого вреда. Особенно сильно *курение влияет на состояние нашей кожи* и вообще нашей внешности в целом. Некоторые находятся в заблуждении, и по сей день считают, что с помощью него можно похудеть. Ведь, как нам известно, если резко бросить курить, начинаешь немного поправляться. Все это глупости, курение никак не способствует красивой и стройной фигуре. Самое верное решение – это бросить курить, не резко в один день, а постепенно, так и организм испытает меньше стресса. Итак, начнем по порядку.

Во-первых, *курение способствует старению нашей кожи*. Этому способствуют также солнечные лучи и неблагоприятная экология, но в сочетании с никотином этот процесс заметно ускоряется. Курящий человек со временем будет выглядеть старше по возрасту некурящего. В противном случае помимо многочисленных трат на никотин вам придется выложить кругленькую сумму на косметические средства: тоники, крема, лосьоны против морщин и преждевременного старения кожи. Вывод напрашивается сам по себе: курить может позволить себе далеко не бедный человек, или тот, кого совершенно не волнует состояние его внешности. Так что, дорогие женщины, задумайтесь!

Во-вторых, при курении кожа плохо насыщается кислородом, в результате чего понижается уровень коллагена. И соответственно черпать его нам опять нужно из каких-то других источников. Человек совсем не ценит то, что ему подарила природа, и сам разрушает свою красоту, которая дается ему совершенно безвозмездно. В-третьих, курение также влияет на фигуру. И совсем от него не худеют, просто оно вызывает сбои в нашей гормональной системе, а это негативно сказывается на работе эндокринной системы. В итоге какое-то место похудеет, а другое наоборот приобретет лишнего. Лучше займитесь каким-нибудь видом спорта, и спустя некоторое время вы увидите своими глазами результат, как говорится: "Результат на глаза!" Это лучше, чем постоянно курить, лежать на диване и дожидаться появления целлюлита.

Наша красота в наших руках, берегите ее!