

Бейх Ахмад

КУРЕНИЕ И СТРЕСС

Научный руководитель преп. Сташевич И. А.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Чтобы быстро вернуть спокойствие, эмоциональное благополучие и хорошее настроение, люди часто прибегают к курению.

Однако важно понимать, что такой эффект в том числе обусловлен медленным вдыханием и выдыханием. В тот момент, когда человек прикуривает, он концентрируется на сигарете, происходит переключение внимания с какой-то острой проблемы. Он считает, что произошел релакс, но это просто временная пауза. Первые сигареты снимают стресс, но не благодаря каким-то успокаивающим веществам, а потому что когда у тебя резко сужаются сосуды и кружится голова, то все проблемы отходят на второй план.

Курение и стресс – вещи, одна из которых является следствием другой. Само по себе курение представляет собой мощный источник стресса для организма. Обычный стресс, связанный с нервно-психическими нагрузками курение не снимает, а наоборот увеличивает, так как никотин сам по себе – раздражающее вещество. Он заставляет наше сердце биться чаще, вызывает сжатие всех мелких сосудов, тем самым усиливая нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что приводит к увеличению стресса. Курение удовлетворяет только желание получить очередную дозу никотина, что сравнимо с голодом, который проходит после приема пищи. Некурящие люди такую нужду не испытывают, так как не находятся в зависимости.

Курение не только негативно влияет на здоровье человека, но и нарушает его психоэмоциональную сферу. Отказ от курения помогает убрать один из стрессовых факторов в жизни, а также существенно снижает уровень тревожности человека.

Некоторые люди ищут здоровый способ бросить курить в виде электронной сигареты, что является ошибочным решением. Это устройство вовсе не является безопасным.

В нём не только содержится никотин, но и различные ароматизаторы, которые могут вызвать аллергию. Также «электронка» не помогает бросить курить, напротив, она поддерживает в человеке пристрастие к курению, позволяя ощущать ту же форму в руках и дает те же ощущения во рту. То есть является той же сигаретой.

Таким образом, курение обычных или электронных сигарет – это ошибочный способ борьбы со стрессом. Важно научиться справляться со стрессом естественными методами, такими как медитации, прогулки, разговоры и физические упражнения.