

## Има ли пристрастяване към цигарите?

Казват, че може да се разбере колко пристрастен е някой към цигарите по това колко време минава между ставането сутрин и запалването на първата цигара. Колкото по-малко е това време, толкова по-зависим е човека. Ето и един въпрос, който можем да си зададем, когато се чудим дали сме зависими от цигарите: "Аз ли контролирам пушенето или пушенето ме контролира?"

Ако сме честни в отговора, ще открием, че често жаждата за една цигарка ни контролира, а понякога дори доста силно. Това е поради простата причина, че никотинът е вещество, което се съдържа в цигарите и към което се развива силна зависимост. Той е безцветен и силно отровен алкалоид, представлява стимулант и се съдържа в най-голяма степен в листата на тютюна, коката. Накратко - никотиновата зависимост е зависимост като всяка друга и при това - доста вредна.

По данни на световната здравна организация около 1 милиард души в света пушат цигари. Процентът на мъжете пушачи е значително по-голям от този на жените пушачи. Чудили ли сте се защо е така? Мислите ли, че в днешно време мъжете изпитват повече стрес от жените и затова мъжете са повече склонни към зависимости от цигари, алкохол и наркотици или има друга причина за тези резултати според вас?

Тютюнът вероятно е най-широко използвания лек стимулант, към който стотици милиони хора имат силна зависимост. А знаете ли, че никотин се съдържа в по-малки количества в домати, картофите, патладжаните и зелените чушки?

## Парадокс на Несбит

Освен общоизвестните и гореизброени факти, които почти всеки от нас знае за цигарите, има един интересен парадокс, за който не сме се замисляли. Когато се пуши, никотинът попада в белите дробове и чрез кръвния поток той се пренася до мозъка за около 10 секунди. Пушенето на цигара води до набор от физиологични последствия, които причиняват в човешкото тяло възбуда и активация или повишена емоционалност. От друга страна, ако попитаме пушачите защо пушат, болшинството от тях отговарят, че това ги успокоява. Познатите физиологични ефекти на пушенето на тютюн са такива на активация и възбуда. Психологическите ефекти обаче, поне дотолкова, доколкото пушачите споделят, са успокояващи и отпускащи. Този парадокс е познат като **парадокс на Несбит**.

Направете си собствено изследване във вашата компания: без да казвате защо, попитайте 10 ваши приятели пушачи защо пушат и наблюдавайте техния отговор спрямо този парадокс и споделете вашите резултати!

И нека да завършим с известната мисъл на Марк Твен, в която има колкото шега, толкова и болезнена истина, която може да сподели всеки пушач:

“Няма нищо по-лесно от това да спрете цигарите. Аз самият съм го правил над 100 пъти”.

Успех!

