

Влияние курения на психику

Здоровье человека зависит в том числе и от состояния психики, которая определяет уровень интеллекта, память, особенности личности, эмоциональный фон, поведение. Один из мощных факторов, оказывающих деструктивное влияние на психическое здоровье человека - курение. Это обусловлено активным воздействием различных веществ, содержащихся в табачном дыме, на работу мозга и нервной системы. В первые 10 секунд после вдыхания дыма никотин проникает в мозг и начинает воздействовать на нейроны — рабочие клетки нервной системы. Никотин действует как отмычка, заставляя мозг вырабатывать:

1. Норадреналин (НА) – действует как стимулятор. Он определяет уровень бодрствования головного мозга и отвечает за концентрацию внимания. НА повышает артериальное давление, увеличивает частоту сердечных сокращений и дыхания, что способствует рабочей мобилизации организма. Именно поэтому курящие люди считают, что сигареты помогают им лучше сосредоточиться и повышают работоспособность. Однако без никотина курильщики начинают испытывать сложности с концентрацией внимания.
2. Серотонин – нейромедиатор, отвечающий за эмоциональную стабильность. При его недостатке человек становится раздражительным, ощущает нехватку положительных эмоций, испытывает проблемы со сном. С дефицитом серотонина могут быть связаны неожиданные и необъяснимые слезы, суицидальные мысли и действия.
3. Дофамин – принято называть нейромедиатором удовольствия. Это вещество вырабатывается в тот момент, когда человек испытывает удовлетворение от происходящего. Дофамин также отвечает за добрые чувства к другим людям. При недостатке этого нейромедиатора человек воспринимает жизнь как безрадостную и бесцветную, испытывает неспособность любить, не чувствует угрызений совести по поводу собственного поведения.
4. Гамма-аминомасляная кислота — вещество, вызывающее чувство спокойствия. Недостаток ГАМК приводит к появлению «свободно плавающей тревоги» и приступов паники.

Когда люди начинают курить, у них появляется горький привкус во рту, першение и кашель, головокружение и головная боль, учащение пульса, повышение потоотделения. Все это — защитная реакция организма, а также симптомы отравления никотином. Постепенно курильщик адаптируется к этому веществу, признаки интоксикации пропадают, а потребность в сигарете перерастает в условный рефлекс, побуждающий человека к дальнейшему самоотравлению. Каждая последующая доза никотина, в свою очередь, укрепляет приобретенный рефлекс. Таким образом, создается порочный круг, выход из которого - отказ от вредной привычки.

Влияние курения на сердечно - сосудистую систему

Никотин и здоровые сосуды — два несовместимых понятия. Курение способствует развитию таких сердечно - сосудистых заболеваний, как:

- атеросклероз;
- ишемическая болезнь сердца (ИБС);
- гипертония.

Никотин вызывает спазм сосудов, тем самым повышая артериальное давление.

Стенки сосудов повреждаются, на них откладываются холестериновые бляшки. Эти факторы — основная причина развития сердечно-сосудистых заболеваний вплоть до инфаркта миокарда. Также повреждаются сосуды головного мозга курящего — из-за ухудшения кровоснабжения снижается память и повышается риск возникновения паралича.

Фельдшер – лаборант ЛБ и П исследований

Степанова О.В.