

Любая зависимость начинается незаметно, но со временем влияет на здоровье и на повседневную жизнь.

С 8 по 14 декабря проходит Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции.

Почему формируется никотиновая зависимость:

\* Никотин — психоактивное вещество. Оно влияет на зоны мозга, отвечающие за удовольствие, поэтому после сигареты человек чувствует кратковременный подъём;

\* Толерантность растёт. Со временем мозг привыкает к никотину, и прежние неприятные ощущения исчезают;

\* Формируется устойчивая потребность. Организм стремится поддерживать уровень никотина — так возникает зависимость.

Курение влияет на эмоциональное состояние: сначала — стимуляция, затем — упадок сил и новая тяга к никотину. Чем раньше начать путь отказа, тем выше шанс восстановить работу организма и улучшить качество жизни.

Больше полезных материалов — на ТакЗдорово.ру  
(<https://www.takzdorovo.ru/zavisimosti/kurenje/>)