



# ЗАБЛУДЕ О ПУШЕЊУ ЦИГАРЕТА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ  
ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА

Ниш, Булевар др Зорана Ћинђића 50

## „Пушење опушта, смирује и умањује проблеме“

Приликом пушења јавља се двострука зависност - никотинска и психолошка. Човек може да се ослободи никотинске зависности за недељу дана, али му је много теже да се ослободи психолошке зависности. Човеку недостају сви они мали ритуали на које је навикао: свако на специфичан начин пали цигарету, држи је у руци, врти између прстију, а уз то пијуцка кафицу и разговара с пријатељима или колегама.

Кад тога нема, јавља се узнемиреност и страх због губитка уобичајених ритуала.

## „Помаже ми да се не угојим“

Никотин нема никакве везе са процесом настанка масти у организму. Пре би се могло рећи да цигарета има везе са досадом или жељом да се направи пауза. То јест, кад човек има потребу да се одмори или нечим забави, пушач посеже за цигаретом. А онима који су оставили дуван, најлакше је да нешто поједу.

## „Помаже ми да мислим“

Цигарета нам не помаже да се концентришемо, већ да успоримо нервне импулсе.

Са једне стране, материје из цигарете коче нервне импулсе, а с друге - донекле стимулишу ћелије мозга. Зато нам се чини да смо се после цигарете смирили и да су нам се мисли средиле. Али тај ефекат је кратког века. Он се постиже после једне до две цигарете и не траје дуго. После тога настаје психолошка зависност када са цигаретом повезујемо осећање опуштености или, напротив, појачане концентрације, иако је то само утисак који не одговара стварности.

.

### **„Отклања главобољу и зубобољу.“**

Никотин донекле доприноси сужавању крвних судова, али је тај ефекат тако слаб да се осећа тек после велике паузе (најмање шест сати између две цигарете). Овде је реч о психолошком ефекту одвраћања пажње на нешто друго. Зато је боље попити неки аналгетик или отићи код лекара.

### **„Пушачи издисањем избаце из плућа готово сав дим“**

Истраживања показују да преко 80 посто честица дима из цигарете остаје у телу пушача.

### **„Пушењем не штетим никоме другом, само себи“**

Сваке године због пасивног пушења умре на хиљаде људи. Пушење штети здрављу ваше породице, пријатеља, па чак и кућних љубимаца.

### **„Цигарете су штетне само због никотина“**

Никотин, када се уноси у малим количинама, не представља опасност за здравље организма и организм га сам неутралише. Он делује као материја која смирује, стимулише мозак да се опусти, али и због те потребе за опуштањем ствара зависност. Управо у стварању зависности, крије се и његова највећа штетност и опасност.

Међутим, много већу опасност од никотина и зависности коју он изазива, представљају други бројни састојци који се ослобађају приликом горења цигарете и налазе се у дуванском диму. Таквих састојака у дуванском диму има чак 4.000, а најштетнији су катран, угљен моноксид, амонијак, ацетон, арсен, бензен, хидразин, фенол, никл, кадмијум, полонијум и многи други.

### **ПУШЕЊЕ ЈЕ:**

- у најмање 90 одсто случајева узрок рака плућа
- у 15 до 20 одсто случајева дуван је кривац за настанак других онколошких обољења
- у 75 одсто случајева он је узрок хроничног бронхитиса и емфизема плућа
- у 25 одсто случајева је узрок кардиоваскуларних обољења.



**Свака попушена цигарета скраћује живот пушача 8 минута, а сваки четврти пушач умире од болести изазване пушењем!**