

## Если девушка курит

Автор: Чернухин Михаил

25.05.2012 09:54 - Обновлено 25.05.2012 13:52

---



В последнее время очень часто можно увидеть картину на улице, когда девушки, с виду школьницы, молодые и красивые, стоят где-нибудь в сторонке и курят одну сигарету за другой. И не понятно, что тут играет зловещую роль - дань моде, стадный принцип, навязанные через кино и телевидение стандарты? Скорее всего всё вместе. Не останавливают их ни инициативы Минздрава с надписями на пачках, ни призывы врачей, ни укор некурящих ровесников. Я не буду затрагивать мужчин в этой статье. Хотя половая принадлежность не выделяет и не красит курящих мужчин, но эта статья именно для девушек. И написал я ее потому, что довольно крупный сегмент сайта занимают молодые девушки от 15 до 25 лет.

{loadposition user3}

Думаю, что никто не может сказать, что первая сигарета была приятна на вкус. Кто-то кашлял как туберкулезник, кого-то даже стошнило. Но со временем человек втягивается и уже не может без очередной затяжки прожить и дня.

Так чего же вы, курящие девушки, хотите добиться этим? Что даёт вам сигарета? К примеру я могу сказать, что я люблю спорт, потому что это делает меня здоровее и выносливее, английский язык - потому что это дает мне возможность общаться с людьми из разных стран, web-технологии - они дают мне возможность реализовывать себя в интернете. В совокупности все мои занятия и привычки делают меня лучше и я стремлюсь к этому.

Ниже я постараюсь привести наиболее частые ошибочные мнения о курении:

### 1. Курение помогает мне сохранить фигуру.

Некоторые девушки объясняют курение тем, что оно является чуть ли не идеальным средством похудения без особого напряжения. То есть не надо бегать по утрам, делать зарядку, все вроде бы происходит само собой. И если учесть то, что для многих сгон лишнего веса становится чуть ли не смыслом жизни...Однако курение в роли идеального средства для похудения себя никак не оправдывает. Сигареты, как и другие стимуляторы, к примеру кофе, снижает аппетит за счет выброса дофамина. (Этот гормон выделяется в организме при ощущении удовлетворенности чем-либо, при получении человеком положительных эмоций, опыта (вкусная пища, секс, прекрасно сделанная и поощренная работа)). Однако за снижением аппетита таким образом последуют такие факторы как недосып, раздражительность и усталость. По всей видимости такова природа человека, что проще ограничить себя в чем-то, чем согнать лишний вес дополнительной активностью. Последнее сделает вас, уважаемые девушки, не только более стройными, но и более здоровыми.

### 2. Курение успокаивает меня.

Так ли это на самом деле? Вот что пишет в своей книге "Легкий способ бросить курить" Аллен Карр - человек, который курил 30 лет и, несмотря на это, смог бросить.

*"Большинство курильщиков считают, что сигареты помогают им расслабиться. Но ведь всем известно, что никотин — возбуждающее средство. Если вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две сигареты, вы отметите значительное ускорение его частоты.*

*Одна из любимых сигарет для большинства курильщиков — сигарета после обеда. Обед — то время рабочего дня, когда мы прекращаем работать. Мы садимся и отдыхаем, удовлетворяем голод и жажду, а потом чувствуем полное блаженство. Однако бедный*

## Если девушка курит

Автор: Чернухин Михаил

25.05.2012 09:54 - Обновлено 25.05.2012 13:52

---

*курильщик не может расслабиться, поскольку у него есть еще один голод, который нужно удовлетворить. Он мечтает о сигарете, как о сахарной глазури на торте, а на самом деле не он, а именно это маленькое чудовище нуждается в пище.*

*Наркоман, попавший в зависимость от никотина, никогда не может полностью расслабиться, и с течением времени ситуация только ухудшается.*

*Самые напряженные люди на планете — вовсе не те, кто не курит, а пятидесятилетние постоянно кашляющие бизнесмены, курящие одну сигарету за другой, у которых высокое кровяное давление и которые постоянно раздражены. У них сигареты перестают даже частично смягчать те симптомы, которые они сами же и создали."*

Если говорить кратко, то вы сами создаете то нервное напряжение сигаретами, которое ими же и притупляете. Замкнутый круг.

### **3. Я балуюсь, брошу в любой момент, когда захочу.**

Девушки, вы действительно в это верите?

Недавно я встретил свою одноклассницу в парке. Она искала безлюдное место, чтобы покурить. Почему то в открытую многие девушки курить стесняются. Я спросил её - "Когда ты успела закурить? Ты же не курила в школе...". Она сказала - "Да, не курила, закурила в 22 года"(сейчас ей 26). "А что не бросишь?" - , спросил я. Она ответила, что не может, но очень бы хотела. "Так почему же закурила, если знала, что бросить тяжело?". На этот вопрос прозвучало - "Дура потому что...". Подобные ответы от девушек о невозможности бросить курить я слышал большое количество раз, только "дурами"

## Если девушка курит

Автор: Чернухин Михаил

25.05.2012 09:54 - Обновлено 25.05.2012 13:52

---

признавали себя не все. Неужели вы, девушки, которые только начинаете курить, считаете себя умнее своих предшественников? Абсолютное большинство давно курящих девушек желает избавиться от этой привычки, но сделать это достаточно тяжело. Так есть ли смысл начинать? Хотите попробовать сигарету в первый раз? - попробуйте, убедитесь, что это гадость, выкиньте ее и никогда больше не задумывайтесь об этом.

А теперь самое интересное из моих личных наблюдений: большинство моих друзей и знакомых, у которых хотя бы один из родителей курит, так же не могут без сигареты. Не знаю, передается ли курение по генам, но это то, что я наблюдаю в течение своей жизни. Уважаемые будущие мамы! Ответьте себе честно, хотели бы вы, чтобы ваш ребенок курил? Подумайте уже сейчас о его будущем. Даже если вы будете запрещать ему делать это, а сами будете курить, то на чем будет основываться ваш запрет?

Ну и чтобы хоть как-то привязать данную статью к тематике сайта, могу так же сказать, что курящие девушки у большинства даже курящих мужчин вызывают негативную реакцию. То есть становятся менее привлекательными для них. Если вы думаете, что это придаст вам шарм, какую-то загадку, которая всегда должна быть в женщине, то вы заблуждаетесь. Можно встречаться с курящей девушкой, но все таки большинство нормальных мужчин хотели бы видеть некурящих жен. В стране, где мужчин на 17 миллионов меньше, где многие злоупотребляют алкоголем, конкуренция на нормальных мужчин высока. Зачем обделять себя этим преимуществом перед другими "курящими" девушками?

Напоследок, уважаемые девушки, если вы действительно хотите бросить курить в ближайшей перспективе, прочтите книгу Аллена Карра "Легкий способ бросить курить". Недели две назад на сайт пришло письмо, где девушка просила помочь ей вернуть молодого человека. Одной из претензий парня к девушке было то, что она курит. Я посоветовал ей прочитать данную книгу. Пару дней назад девушка ответила, что книга ей действительно помогает. Данную переписку вы сами можете почитать в комментариях по следующей ссылке [Как вернуть бывшего парня\(бывшую девушку\)](#) .

{loadposition content2}

## Если девушка курит

Автор: Чернухин Михаил

25.05.2012 09:54 - Обновлено 25.05.2012 13:52

---

{loadposition user2}