Автор: Анастасия Шишкова, психолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни, и каждый человек сталкивается с ним в разной степени. Многие люди обращаются к курению в надежде на временное облегчение стресса и снятия напряжения. Однако, действительно ли курение успокаивает?

На самом деле, курение не является эффективным способом снять стресс. Более того, вместо помощи, курение может негативно влиять на физическое и психическое состояние человека.

При стрессе наше тело вырабатывает больше адреналина и кортизола, так называемых "гормонов стресса". Курение, в свою очередь, стимулирует выделение этих гормонов еще больше, что может усугубить состояние стресса. Кроме того, никотин повышает кровяное давление и ускоряет сердечный ритм, что может приводить к еще большей тревоге и дискомфорту.

Курение стало привычкой, связанной со стрессом. Люди часто ассоциируют сигарету с отдыхом и расслаблением, но на самом деле это всего лишь иллюзия. Никотин создает временное облегчение, но его эффект не длится долго. Более того, после некоторого времени, организм привыкает к никотину, и чтобы достичь такого же уровня облегчения, требуется курить все больше и больше сигарет.

Вместо того, чтобы искать действительно эффективные способы снять стресс, люди, прибегая к курению, просто откладывают проблемы в сторону. Курение становится своего рода тростью, которая не решает источник стресса, а лишь отвлекает от него на короткое время.

Курение может ухудшить состояние человека, усилить стресс и стать препятствием для

его разрешения. Вместо этого, следует искать здоровые альтернативы для снятия стресса, такие как физическая активность, медитация, дыхательные практики или общение с близкими людьми. Отказ от курения и использование более адаптивных стратегий поможет улучшить психическое и физическое благополучие и снизить общий уровень стресса.