

## **„Fumatul mă ajută să învăț mai bine” – mit sau realitate?**

Fumătorii sunt așa de mulți, încât, vazându-i la tot pasul, ajungi să ți se pară fumatul ca fiind ceva obișnuit, oarecum dăunător, dar nicidecum așa de periculos cum este în realitate.

Senzatiile pe care o persoana care fumeaza le percepe ca beneficii, sunt datorate provocării plăcerii de către nicotina care ajunsă în creier, stimulează receptorii din centrul fericirii și provoacă descărcări mari de plăcere. Puțini sunt dispuși să accepte adevărul despre costurile reale ale fumatului fie ele financiare, de dependență, de sănătate fizică și mentală. Și cum fac ei ca să fumeze în continuare? Găsesc tot felul de motive, justificări care să explice continuarea fumatului în ciuda a ceea ce mii de specialiști spun despre costurile și efectele nocive ale fumatului.

Una dintre justificările aduse de cei de pe băncile școlii care sunt fumători, este aceea că fumatul îi ajută să învețe mai bine, să se concentreze mai bine.

Ca orice drog, nicotina ne ajută să scădem disconfortul trăit sau să creștem în intensitate o stare de confort, lucru datorat stimulării centrului fericirii. Cei care învață fie o fac cu drag, fie percep perioadele în care este necesar să învețe intensiv ca pe un lucru neplăcut, stresant, o obligație, o constrângere. Evident, nicotina îi ajută să facă față mai bine acestui stres dar...

Creierul uman are nevoi crescute de oxigen și glucoză în perioadele de efort intelectual intens și fără acestea, randamentul creierului scade dramatic. Nicotina are printre altele efect asupra glicemiei, în sensul că împiedică glucoza să ajungă în celule motiv pentru care acestea mor mai repede. Monoxidul de carbon din fumul de țigară ajuns în sânge se cuplează cu globulele roșii, le blochează, acestea nemaiputând să care oxigen către celule și nici dioxid de carbon de la celule către plămâni, deci celulele sunt axfisiate lent.

Dacă fumând, creierul este privat de glucoză și de oxigen, cum se poate ca el să fie mai eficient decât atunci când nu fumezi? Este simplu: nicotina vinde iluzii descărcând plăcere și mascând efectele toxice pe care le are.