Президент Америки Барак Обама уже давно ведет активные попытки бросить курить, присоединяясь к миллионам американских жителей, которые знают, как не просто навсегда сказать сигаретам "прощай".

"Это совсем не является предметом его гордости" - сообщил журналистам вкратце пресс-секретарь Белого Дома Роберт Гиббс (Robert Gibbs). "Он знает, что это не хорошо для него. Он не любит, чтобы дети знали об этом, безусловно, включая и своих детей. И я думаю, что он усердно над этим работает".

Так почему же так тяжело отказаться от курения?

Каждый раз, вдыхая в себя клубы сигаретного дыма, мы способствуем тому, что никотиновые молекулы, увеличиваясь в масштабах, попадают в мозг человека в течение нескольких секунд. Там, никотин воздействует на рецепторы мозговых клеток и вырабатывает волну дофамина, химических факторов внутреннего подкрепления, вызывающие чувства удовольствия и комфорта.

Кроме дофамина табачный дым также активизирует выработку других молекул в мозге, которые позволяют вам чувствовать себя хорошо, включая химические вещества, названные эндогенные опиоиды, которые повышают положительные эмоции и подавляют негатив, согласно результатам исследований 2004 года, проведенных в Университете Мичигана.

Сигаретные компании в свою очередь ничего не предприняли для того, чтобы людям было легче завязать с пагубной привычкой. США сегодня сообщают, что в течение прошлых десятилетий, технологи табачной промышленности внесли множество

изменений дизайна и составляющих компонентов в сигаретах, с целью сделать их заманчивыми для новых курильщиков и вызывать большее привыкание курильщиков со стажем.

В эти изменения входит добавление аммиака в табак, преобразующего никотин в форму, которая доходит до мозга быстрее, а также увеличение количества отверстий в сигаретных фильтрах, что позволяет вдыхать дым более глубоко в легкие. Другие дополнительные компоненты, как например, сахар и "увеличители влажности", способствуют уменьшению сухого, жгучего ощущения курения, делая процесс более приятным и легким особенно для курильщиков-новичков.

Когда вы перестаете курить, то ваши никотиновые рецепторы также перестают активизироваться. По существу, вы уже не получаете столько дофамина, сколько вы привыкли получать для появления приятных положительных чувств. Фактически, результаты анализов 2002 года, опубликованные в Журнале Консультативной и Клинической Психологии показали, что люди, которые пытались бросить курить входили в состояние легкой депрессии и напряженности спустя 31 день.

Организмы подростков являются еще более чувствительными к никотину и, следовательно, они впадают в зависимость легче, чем взрослые люди, согласно данным Отдела Здоровья и Обслуживания Людей (DHHS). Это помогает объяснять тот факт, почему каждый день, приблизительно 4000 подростков пробуют свою первую сигарету и 1000 подростков ежедневно становятся курильщиками.

Для тех, кто надеется, что переход с крепких сигарет к сигаретам легким, с улучшенным фильтром или с низким содержанием дегтя является здоровым выбором, исследование показало, что эти альтернативы не уменьшают общий риск болезни среди курильщиков и могут действительно воспрепятствовать их попыткам бросить курить.