



19 НОЯБРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



ПОЧЕМУ НАДО БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Первая и главная причина — ваше собственное здоровье. Доказано, что курение снижает продолжительность жизни, вызывая различные заболевания. Причем этот вред для здоровья курильщиков — обязательное приложение к их пристрастию.

Вторая причина — здоровье ваших близких. Пассивное курение, когда некурящий человек вынужден дышать сигаретным дымом, наносит организму вред не меньший, чем курение активное.

Третья причина — сугубо экономического плана. Попробуйте подсчитать сумму, уже израсходованную на сигареты — за последний год, два, три. Впечатляет, не так ли?

Четвертая причина — отношение с близкими. Курильщик вполне осознанно меняет общение с близкими людьми на общение с сигаретой. Пусть на подсознательном уровне, но вопрос этот «висит» в семье каждого курящего человека. Провести пять минут с ребенком (а сколько таких пятиминуток набегает за вечер), не отрываться от домашних дел — этим вы высказываете уважение к своим близким, показываете, что действительно любите и цените их.

Пятая причина — внешность. У курильщиков желтые зубы и подушечки пальцев, вялая и морщинистая кожа. Конечно, современные косметические средства помогают завуалировать последствия курения, если вы готовы потратить на это деньги и время.

Во всем мире третий четверг ноября считается Международным днем отказа от курения. Это вовсе не значит, что дата введена для того, чтобы курильщики сделали однодневный перерыв. Суть в другом — привлечь особое внимание к проблеме и вреде курения.

В настоящее время табак считается второй по значимости причиной смертности в мире. Глобальная табачная эпидемия ежегодно приводит к смерти около 6 миллионов человек, из которых более 600 000 человек подвергаются воздействию вторичного табачного дыма.

Все, кто хочет бросить курить или хотя бы раздумывает над целесообразностью ежедневного употребления табака, могут в этот день принять окончательное решение в пользу здоровья.





БРОСИТЬ КУРИТЬ ПОРОЙ НЕ ПРОСТО, НО ВСЕГДА ВОЗМОЖНО

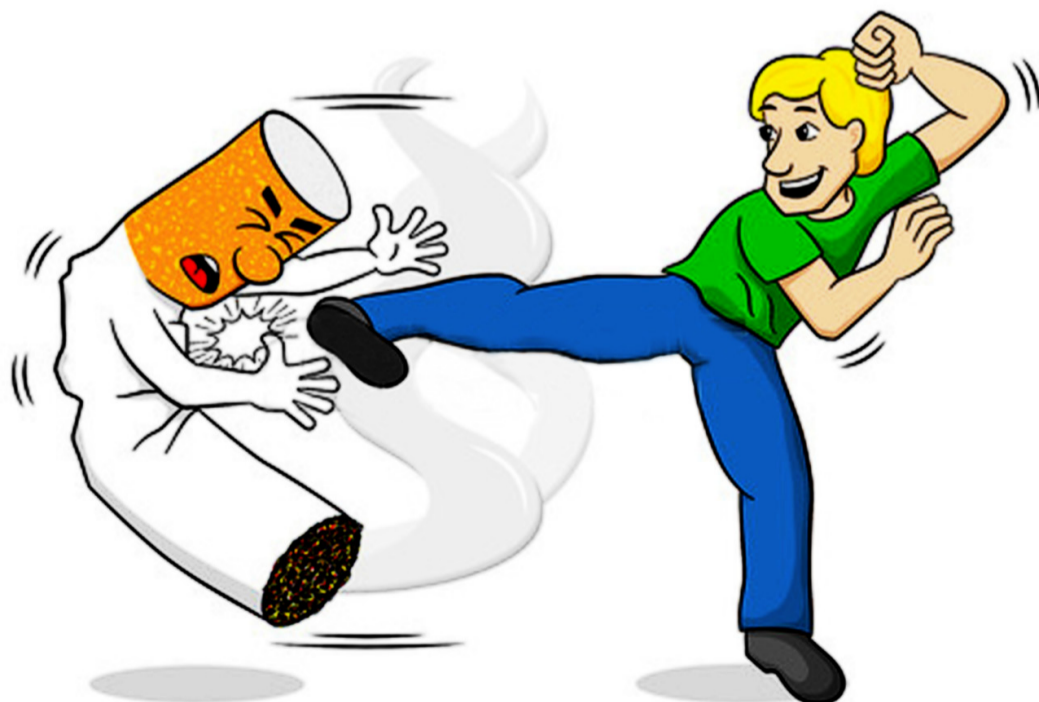
Известно, что никотин вызывает сильную зависимость, и все мы знаем людей, которые попытались бросить, но всего лишь через несколько месяцев снова начали курить, ошибочно полагая, что курение оказывает небольшой вред на здоровье или вообще не оказывает его.

Бросить курить нелегко. Но бросив курить в любом возрасте, можно обрести существенные преимущества для здоровья.

Уже в течение первого месяца бывший курильщик начинает ощущать, что ему стало легче дышать, у него увеличилась выносливость при физических нагрузках, обострились обоняние и вкус, восстановилась структура кожи и тактильная чувствительность.

В течение первого года риск развития острых сердечно-сосудистых заболеваний возвращается на уровень, характерный для никогда не курившего человека. В течение нескольких лет значительно уменьшается риск развития рака легкого и других органов.

Человеку, которому не удастся отказаться от курения самому, нужна медицинская помощь. Но несмотря на наличие современных фармпрепаратов и методик, нет ничего более действенного, чем разум, воля и сила намерения самого человека, логичные и последовательные разъяснения последствий курения, помощь и ободрение, поддержка мотивации.



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

- Составьте список причин, почему вы хотите бросить курить. Регулярно просматривайте его, это поддержит вашу решимость.
- Желание закурить может длиться до 5 минут, поэтому заранее составьте список пятиминутных дел, которыми вы можете заняться, пока острая тяга к сигарете не пройдет. Можно например, послушать музыку или почитать книгу.
- Думайте о приятном. Если вы чувствуете соблазн покурить, подумайте о чем-нибудь кроме сигареты – о прекрасном дне на природе, общении с близкими или о приятном воспоминании. Чем меньше вы думаете о курении, тем легче вам будет удержаться от него.
- Проводите больше времени с некурящими друзьями, чтобы избежать соблазна закурить за компанию. Более того, общение с ними отвлечет вас от желания курить.
- Не сидите, сложа руки. Как только у вас возникнет желание покурить, отвлекитесь от этого с помощью какого-нибудь занятия. По вечерам тяга к сигарете может быть особенно острой, поэтому найдите новое хобби или займитесь спортивными упражнениями.
- Во время курения вы совершали действия руками и ртом, поэтому хорошо найти временную замену этой привычке. Например, вы можете жевать жевательную резинку или пить больше воды.
- Возможно, что тягу к курению у вас провоцирует алкоголь – один из основных провоцирующих факторов, поэтому постарайтесь сократить его потребление, когда вы только бросили курить.
- Попробуйте использовать никотинзаместительную терапию. К никотинсодержащим препаратам относятся жевательные резинки, пластыри и таблетки. Их использование поможет вам побороть тягу к сигарете и поддержит вашу силу воли в процессе отказа от курения.

ПОМНИТЕ, ЧТО ВАША ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ!