

Как бросить курить?

Н.В.Михайлова, педагог-психолог

ЗДОРОВЬЕ -



В ПЕПЕЛ ?

«Прояви свою силу воли, ведь ты сильный человек!»



Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения, установленный Американским онкологическим обществом в 1977 году.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

- каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

- в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов — 53% юношей и 28% девушек;

- заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%);

- курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости,

вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Если вы побродите по интернету, то увидите, что многих пользователей волнует вопрос **«как бросить курить»**.

Любой человек может **бросить курить легко**. Для начала возьмите листок бумаги и напишите в нем все минусы от курения, посмотрите на этот листок и задумайтесь для чего вы вообще курите, что дает вам курение, зачем Вы продолжаете травить свой организм.

Бросая курить — бросайте!

Подсчитайте сколько денег вы сэкономите, когда *бросите курить!*

Подумайте о своем здоровье (то, что курение причина рака знают уже все!)

Опасайтесь сокращения курения. *Бросать курить* многие начинают с сокращения выкуриваемых сигарет, но делать этого нельзя. Потому что с зависимостью так не справиться, человек будет ждать того момента, когда можно будет выкурить очередную сигарету, а

когда этот момент наступит, то он будет просто смаковать эту долгожданную сигарету. Все его мысли в перерывах будут только о следующей сигарете, чем больше он ее ждет, тем больше она ему приятней! Зависимость будет делать свое дело!

Не используйте никотин содержащие средства (никотиновая жевательная резинка, электронная сигарета и др.). Помните, что именно никотин не даёт бросить курить и вызывает зависимость!

Продержитесь период отвыкания!

«Всего одна сигарета». Вы бросили курить, прошло 4 недели, никотиновая зависимость исчезла и теперь вы свободны, и вот на очередной вечеринке вам предлагают сигаретку! Стоп! Помните! Именно с одной сигареты и началось ваше курение, именно одна сигарета и вызывает никотиновую зависимость! Ни какой одной сигареты!!! Это шаг назад!!!

Бросить курить легко! Надо только осознать, что это серьезный вред и зависимость. Принять решение бросить курить! И радуйтесь, что вы бросили курить и начали здоровую жизнь!